

m

medica
magazin

DONIRANJE
ORGANA
strana 13

DVOBROJ
mart-oktobar
2013.

BROJ **2**

KAKO ZAŠTITITI KOŽU?
strana 12

HIPOKINEZIJA
bolest savremenog društva
strana 9

najbolja "jada"
Medicinijadaaaa!
strana 22

HIGIJENA
USTA I ZUBA
JE POLA ZDRAVLJA
strana 10



kutak za
BRUCOŠE
strana 24

SADRŽAJ

01. Reč urednika
02. SUMF (Studentska Unija Medicinskog Fakulteta)
03. Intervju sa studentom prodekanom – Milan Petković
04. Stevan Conić – student prorektor
05. Ekskluzivni intervju sa direktorom Kliničkog centra Niš – prof. dr Zoran Radovanović
06. ARGUS II – nova nada za slepe ljude?
07. Hipokinezija – bolest savremenog društva
08. Higijena usta i zuba je “pola zdravlja”
09. Transplantacija lica
10. Kako zaštititi kožu?
11. Doniranje organa
12. (Ne)verbalna komunikacija
13. Kako postati ranoranilac
14. Marfijev zakon
15. Sve tajne osmeha :)
16. Med, zdravlje i nauka
17. Istine i zablude o pivu
18. Centar za naučnoistraživački rad studenata (CNIRS)
19. Sportsko društvo „Medicinar“
20. 54. Kongres studenata biomedicinskih nauka
21. Najbolja „-jada“ - Medicinijadaaa
22. NiPSA
23. Kutak za brucose
24. Kako dobiti karticu za menzu?
25. Predavanje prof. dr Miodraga Stojkovića
26. Predavanje Vladimira Vanje Grbića
27. Predavanje Ministarke zdravlja - prof. dr Slavice Đukić-Dejanović
28. Dan borbe protiv HIV-a
29. Humanitarna akcija „Osmeh na dar“
30. Razmene, usavršavanja... Šta čekate?!
31. CV i motivaciono pismo
32. (Ne)klasičan tip u klasičnoj muzici
33. Tesla – priča o čoveku koji je projektovao budućnost

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

MEDICA : magazin studenata Medicinskog fakulteta / glavni i odgovorni urednik Milan Petković. - God.1, br.1 (1997)-1998, br.3; 2005 (okt.) -2007 ; 2012, br.1- . - Niš : (S. n.), 1997-198; 2005-2007; 2012-. - 30cm

Mesečno - Probni broj izašao aprila 1997. godine.
- Varijanta naslova: Medica magazin
ISSN 1450-6726 = Medica (Niš)
COVISS.SR-ID 58577410

REČ UREDNIKA

Drage kolegice i kolege,

Imam tu čast i zadovoljstvo da vam se obratim ispred redakcije ovog časopisa i Studentskog parlamenta Medicinskog fakulteta povodom novog (dvo)broja „MEDICA magazin-a“. Prošle godine smo, nakon nekoliko godina, ponovo pokrenuli izdavanje ovog časopisa u cilju poboljšanja kulturnog i edukativnog dela života naših studenata i time uspeali da sačuvamo jednu lepu tradiciju koja je dugo postojala među studentima našeg Fakulteta.

Ideja nam je bila da se u jednom ovakvom magazinu upoznate sa novostima iz sveta nauke, a koje ne možete naći u vašim standardnim udžbenicima, kao i da se informišete o brojnim stvarima i dešavanjima među studentskom populacijom kako na Fakultetu, tako i van njega. Reakcije nakon prvog broja ponovo pokrenutog časopisa bile su i više nego pozitivne i sve pohvale koje smo dobijali predstavljale su siguran znak da radimo lepu i ispravnu stvar. Naravno, sve to nam je predstavljalo i dodatni motiv da sledeći broj bude još bolji od prethodnog.

Iskoristiću priliku da čestitam i pohvalim sve ljude iz SUMF-a i Studentskog parlamenta koji su kao deo Redakcije časopisa uložili trud i napor i pored svojih brojnih obaveza da sve ovo ovako izgleda. Takođe, želeo bih da pozovem ponovo sve zainteresovane studente koji bi voleli da se oprobaju u izradi jednog ovakvog studentskog časopisa, a naročito brucose, koji svojom energijom i svežim idejama uvek mogu da daju značajan doprinos. Naravno, svi koji imaju bilo kakve ideje, predloge ili primedbe, uvek mogu da nam se obrate u prostorijama Studentskog parlamenta, gde ćemo vas sa zadovoljstvom saslušati, jer je svakako u interesu svih da doprinesu da naš rad u svim segmentima bude još bolji.

Nadamo se da će vam se svideti novi (dvo)broj „MEDICA magazin-a“ i da će svako naći poneki sebi zanimljiv tekst. Želim vam puno sreće na ispitima i čuvajte zdravlje. Posao uspešno obavljen. Do sledećeg susreta...

Milan Petković,
Student prodekan
gl. i odg. urednik magazina MEDICA

REDAKCIJA:

Grafički dizajn časopisa: **Aleksandar Nikolić**,
aleksandarnikolic990@gmail.com
Glavni i odgovorni urednik: **Milan Petković**
Tiraž: **1000 primeraka**
Recenzent: Bojana Marjanović i Anica Višnjjić
Dizajn naslovne strane: Aleksandar Nikolić

Dimitrije Adamović
Danica Midić
Milica Todorovska
Petar Vukojević

Marija Topalović
Milica Rančić
Mlađa Savić
Dunja Jovanović

Mladen Brzaković
Slobodan Arandelović
Slobodan Arandelović
Uroš Gugleta

Vladimir Sudimac
Pavle Pešić
Marija Madić
Marija Veljović





Šta je Studentska Unija Medicinskog fakulteta u Nišu (SUMF)?

SUMF je najveća organizacija studenata Medicinskog fakulteta Univerziteta u Nišu, čiji je osnovni cilj zaštita prava i interesa svih studenata, kroz njihovo aktivno učešće u radu Medicinskog fakulteta.

SUMF predstavlja svojevrsni **studentski sindikat**, koji neprestano radi na omogućavanju sigurnosti svim studentima koji sada mogu da se okupe na jednom mestu, kako bi se čuo njihov glas i kako bi konkretno mogli da utiču na stvari u sredini u kojoj se nalaze.

Mi smo pregovaračka strana koja zastupa sve student i u svakom trenutku predstavlja njihovo mišljenje. Sa preko **1500 članova**, postali smo najveća organizacija i lider u studentskom organizovanju. SUMF je deo Studentske Unije Univerziteta u Nišu (SUUN) i ujedno aktivan član Studentske Unije Srbije (SUS) - jedine sindikalne studentske organizacije sa nacionalnom pokrivenošću, koja deluje na nivou cele Srbije. Kao takva, SUS je član Evropske Studentske Unije (ESU) i sve ovo pruža izuzetno velike mogućnosti da SUMF na svim nivoima kroz svoje predstavnike ima aktivno učešće i mogućnost delovanja u svim dešavanjima koja se tiču studentske populacije ne samo na Fakultetu, već i na Univerzitetu, na nivou Republike, pa i šire.

Koji su ciljevi i akcije SUMF-a?

- Neprestano upoznavanje studenata sa njihovim pravima i mogućnostima
- Poboljšanje informisanosti studenata (www.sumf-nis.org.rs, Facebook, Twitter)
- Afirmacija znanja i pomoć u ostvarivanju poboljšanog kvaliteta nastave, kroz aktivno partnerstvo sa Upravom i svim katedrama

- Omogućavanje većem broju studenata da se kroz javne konkurse aktivno uključe i angažuju u željenim oblastima kroz Resore u okviru SUMF-a i Studentskog parlamenta
- Poboljšanje studentskog standarda (SUMF kartice, Kupina kartice, stipendije, pomoć oko školarina i ostalih troškova za studente lošeg materijalnog stanja, pomoć najboljim studentima, humanitarne akcije, organizacija Medicinijade, Kongresa, ekskurzija i ostalih manifestacija po najpovoljnijim uslovima...)
- Stručno usavršavanje i jačanje međufakultetske i međunarodne saradnje studenata
- Pružanje neformalnog obrazovanja kroz organizaciju seminara, konferencija i predavanja eminentnih stručnjaka na teme od značaja za dalji rad i edukaciju studenata
- Osmišljavanje sadržajnijeg i kvalitetnijeg kulturnog života studenata, izdavanje studentskog časopisa i aktivno promovisanje javnog zdravlja kroz niz godišnjih akcija
- Organizacija jeftinih jednodnevnih studentskih putovanja kako u zemlji, tako i u inostranstvu (SUMF-City break)

Šta dobijaš kao član SUMF-a?

SUMF je svim svojim članovima obezbedio **SUMF kartice**, pomoću kojih možete ostvariti popuste u preko 30 prodajnih objekata i lokala u gradu, iskoristiti brojne pogodnosti i beneficije i naravno imati prednost u učešću na svim manifestacijama i događajima. Kao deo SUMF tima, imaćete mogućnost da aktivno učestvujete u velikom broju naših akcija i projekata i svim drugim dešavanjima na Fakultetu i na taj način steknete nova znanja, iskustva, poznanstva, druženja sa kolegama sa svih godina i smerova... Svojom energijom i idejama možete i Ti da doprineseš poboljšanju studentskog života na našem fakultetu!



INTERVJU SA STUDENTOM PRODEKANOM MILANOM PETKOVIĆEM



1. Kako biste ukratko opisali vašu organizaciju u kontekstu proteklih godinu i po dana i svega što se dešavalo na našem fakultetu kada je u pitanju studentsko organizovanje?

Mislim da govorim u ime svih svojih kolega, prijatelja i saradnika koji su uključeni u rad SUMF-a i Studentskog parlamenta kada kažem

da je protekla godina za sve nas bila jedno nezaboravno iskustvo. Uspeli smo da za veoma kratko vreme od Fakulteta sa najvećom apatijom u pogledu studentskog organizovanja, Fakulteta bez ikakvih dešavanja, koji je bio „isključen“ iz svih aktivnosti na Univerzitetu, preokrenemo situaciju i postanemo lideri u studentskom organizovanju ne samo na Fakultetu, već i ubrzo na nivou grada. Bez lažne skromnosti, mislim da smo definitivno postavili nove standarde u studentskom organizovanju.

Najdraže od svega mi je to što smo definitivno značajno popravili imidž i samu atmosferu među studentima, jer je student kao pojedinac ponovo u prvom planu. Uložili smo veliki trud i angažovanje i na samom startu smo postavili jasne ciljeve i planove kako bi ubrzano i efikasno popravili stanje u svim oblastima. Naši studenti su imali priliku da kroz tribine i predavanja koje smo organizovali čuju Dr Feelgood-a, prof. dr Miodraga Stojkovića – poznatog genetičara i naučnika, Vladimira Vanju Grbića – jednog od naših najvećih sportista, u saradnji sa Psihološkim savetovaletem Univerziteta u Nišu, predavanje i seminar na temu „Lečenje psihoanalizom“ i na kraju, u okviru naše velike akcije podizanja svesti o zaveštanju organa, čuju i Ministarku zdravlja, prof. dr Slavicu Đukić-Dejanović.

Nakon nekoliko godina, ponovo smo aktivirali i pokrenuli ovaj studentski časopis „Medica magazin“ i time sprečili da se jedna lepa tradicija na našem Fakultetu ugasi. U cilju poboljšanja studentskog standarda, obezbedili smo besplatne SUMF kartice za sve studente, sa preko 30 popusta u gradu. Ostvarili smo saradnju sa Kupina bioskopom, Narodnim pozorištem, Auto-moto fest-om i studenti su po nižim cenama mogli da kupuju karte u samom Studentskom parlamentu. Pokrenuli smo niz, sada već tradicionalnih manifestacija, kao što su „UNIJA turnir“ i jeftina „SUMF City break“ studentska putovanja, organizovali humanitarne akcije i obeležavali svetske dane bolesti, nakon više godina pokrenuli studentske žurke u Klubu studenata, itd.

Sa kolegama iz Studentske asocijacije pravnika pokrenuli smo veliku Inicijativu za promenu Zakona o zdravstvenom osiguranju, o kojoj se diskutovalo i u Skupštini Srbije, a kako bi svi studenti do 26. godine imali besplatno zdravstveno osiguranje i kako ne bi zavisili od svojih roditelja.

U saradnji sa SKONUS-om, sprovedili smo akciju i peticiju u našem Fakultetu, koja je rezultirala da uslov za upis naredne godine na teret budžeta ostane 48 ESPB, iako je da podsetim bilo planirano za prošlu godinu 54 ESPB, a već za ovu svih 60 ESPB.

Bilo je tu i još puno drugih aktivnosti o kojima ćemo kasnije, ali svakako smatram jednim od naših najvećih uspeha, rezultat koji smo ostvarili kroz Studentski parlament Univerziteta u Nišu.

2. Koji su dugoročni i kratkoročni ciljevi SUMF-a?

Dugoročni ciljevi SUMF-a su svakako da održi leadersku poziciju u studentskom organizovanju na svim nivoima - Fakultetu, Univerzitetu, pa i SKONUS-u. Da bismo u tome uspeli, moramo stalno da uključujemo kroz naše aktivnosti mlađe studente koji žele da se angažuju i imaju potencijala i motiva za angažovanje u studentskom organizovanju. Na taj način oni će moći spremno da preuzmu kormilo već u narednoj godini i nastave da dalje vode i razvijaju našu organizaciju. Time će i čitav ovaj rad i proces biti zaokružen i imati smisla i biće vidljiv i u budućnosti.

Što se tiče aktivnosti u skorijem periodu, planiramo da i dalje razvijamo Resore u okviru SUMF-a i Studentskog parlamenta, koje smoosnovali kako bi postojala podela rada po oblastima i kako bi veći broj ljudi bio uključen u studentske aktivnosti što će rezultovati i većom efikasnošću. Veoma je važno da što veći broj studenata uzme učešće u radu Studentskog parlamenta i svih tela i organa fakulteta gde studenti imaju pravo na svoje predstavnike, jer je to nešto što nama pripada i preko čega studenti mogu da se bore za svoja prava i interese, što je i suština „Bolonje“, po kojoj su studenti partner u nastavnom procesu.

Zbog svega ovoga i u cilju transparentnijeg rada, raspisivali smo javne i otvorene konkurse za prijem članova u resore, CNIRS i Sportsko društvo, kako bi svi zainteresovani studenti mogli da se angažuju i priključe našim sekcijama. Takođe, trudićemo se i da značajan deo naših aktivnosti usmerimo ka daljem neprestanom poboljšanju informisanosti studenata putem društvenih mreža i našeg sajta, za koju smatramo da je bila veliki problem u prošlosti, kao i da kroz saradnju sa Upravom i profesorima zajedno radimo na još boljoj i efikasnijoj primeni i implementaciji bolonjskih principa. Naravno, očekujemo i još novih poznatih imena i eminentnih predavača na našem fakultetu i nastavak akcija i dešavanja po kojima smo postali prepoznatljiv.

Što se tiče Univerziteta, postoje ozbiljne šanse da naši studenti zadrže pozicije koje smo ove godine posle dugo vremena izborili, a već na jesen da preuzmu možda i definitivno, nakon više godina, leadersku i glavnu poziciju na niškom Univerzitetu, ali o tome o tom potom.

3. Kako biste ocenili vaš odnos i saradnju sa profesorima i Upravom?

Mogu da kažem da naš međusobni odnos odlikuje visoki stepen korektnosti i međusobnog poštovanja. Što se tiče profesora, sa velikom većinom imamo izuzetno korektnu saradnju, tako da generalno mogu odnose studentskih predstavnika i profesora na našem fakultetu da ocenim visokom ocenom. Ipak, kvalitet odnosa i saradnje razlikuje se od nastavnika do nastavnika, što često zavisi mnogo više od samog nastavnika, nego od bilo koga od nas.

4. Šta od onoga što se promenilo sa pojavom SUMF-a izdvajate kao najvažnije?

Većinu stvari sam već pomenuo. S obzirom da je bilo vrlo malo





toga, skoro sve što je rađeno predstavlja neku vrstu promene i određenog pomaka. Ono što je svakako najznačajnije je da su naše aktivnosti i naš rad i komunikacija sa studentima doprineli većem interesovanju među samim studentima za sam rad Studentskog parlamenta i za vannastavne aktivnosti.

Često volim da kažem da je SUMF postao svojevrсни studentski sindikat, a da je Studentski parlament postao ono što je oduvek i trebalo da bude, a to je servis studenata, koji danas imaju priliku i slobodu da se u svakom trenutku obrate za bilo kakvu pomoć i da su im vrata Studentskog parlamenta uvek širom otvorena.

5. Koliko teško ili lako, odnosno brzo ste preuzeli prava i obaveze koje imaju Studentski parlament i student prodekan i kako je to uticalo na rad vaše organizacije i Studentskog parlamenta?

Znate kako, kada smo preuzeli skoro sve dužnosti i obaveze, vrlo malo toga je ostavljeno u organizacionom smislu. Čak su i prostorije bile ispražnjene i ostavljene u ruiniranom stanju. Tako da je veliki izazov bio podići najpre samu organizaciju i čitav sistem, zatim i sve te funkcije na viši nivo gde će sve to skladno funkcionisati i gde će svako imati svoju ulogu. Počnimo od simboličnog sređivanja prostorija, formiranja Resora u okviru Parlamenta, do toga da nikad pre nas nije postojao Pravilnik o radu, što je bila obaveza po Statutu i Zakonu i koji predstavlja osnov za sve dalje aktivnosti i sprečava da „sutra“ neko može u Studentskom parlamentu da radi šta hoće i kako hoće. Mislim da smo tek sada uspeali u potpunosti u tome da napravimo jedan sistem koji funkcionise, polako sve to poprima konačnu formu, ali naravno radimo i dalje na svemu, tako da će i rezultati biti sve bolji i bolji. S obzirom da niko od nas pre ovoga nije imao neko veliko iskustvo u organizovanju, neke stvari smo morali da radimo „u hodu“, ali smo se ipak veoma dobro snašli.

6. Koje su preduzete aktivnosti u pogledu poboljšanja nastave i zaštite prava i interesa studenata obeležile protekli period?

Najviše aktivnosti u pogledu poboljšanja nastave preduzeli smo kroz proces reakreditacije našeg fakulteta koji se odvijao krajem 2012. godine, gde smo uz podršku i saradnju nadležnih predstavnika Uprave i profesora, učestvovali u procesu „sređivanja“ programa i kurikuluma na svim studijskim odsecima, a gde je većina naših predloga prihvaćeno. Ovi predlozi i promene su uglavnom posledica analize problema koji su se javljali u prethodnim generacijama i koja se uglavnom odnose na raspored ispita, broj EPSB koji određeni predmeti nose, pitanje uslovljenosti određenih ispita, grupisanje ili odvajanje pojedinih predmeta, način polaganja samog ispita, itd. Sve ove stvari su sada na ovaj način sistemski rešene, a počinju da važe od naredne školske godine, tako da će ova poboljšanja najviše osetiti mlađe generacije.

Tokom godine smo imali puno zahteva i molbi, odobreni su vanredni oktobar 2 ispitni rok u kome su studenti mogli po prvi put da polažu više od jednog ispita i imali pravo da steknu uslov, zatim vanredni decembarški ispitni rok i po prvi put u istoriji, martovski (popravni januarsko-februarski) ispitni rok.

Takođe, imali smo veliki broj pojedinačnih zahteva i molbi i veći deo smo uspeali da rešimo na najbolji mogući način.

Što se tiče zaštite prava i interesa, velike stvari su učinjene kroz ono što sam već naveo, a to su pozitivne promene koje smo dobili kroz akciju i peticiju za ostanak 48 ESPB potrebnih za budžet i 6 ispitnih rokova. Uspeli smo da se izborimo da cene semestralnih uplata i školarina ostanu na istom nivou kao i prethodnih godina, zbog teške socio-ekonomske situacije u društvu. Omogućili smo studentima koji ne žive u Nišu, da obaveznu letnju praksu mogu obavljati na hirurškim i internističkim odeljenjima u svojim mestima. A što se tiče studenata Farmacije, ubrzano smo krenuli u rešavanje projekata koji smo

pokrenuli još prošle godine, a to je potpisivanje saradnje sa Apotekarskom ustanovom i proglašavanje ove ustanove nastavnom bazom Fakulteta, kako bi studenti mogli da obavljaju praksu tamo i formiranje i sređivanje Virtuelne apoteke na samom Fakultetu, koja će takođe značajno poboljšati kvalitet praktične nastave na ovom studijskom odseku.

Nakon mnogo godina, uspeali smo da neke nesuglasice stavimo po strani i dogovorimo kompletno renoviranje i adaptiranje amfiteatra na Stomatološkoj klinici, koji je bio u veoma lošem stanju i omogućimo studentima stomatologije odlične uslove za rad.

U planu nam je svakako i jačanje međufakultetske i međuuniverzitetske saradnje, kako bi omogućili studentima neku vrstu kraćih razmena, studijskih putovanja ili letnjih škola.

7. Ističete uspehe SUMF-a i na Univerzitetskom nivou, recite nam nešto više o tome.

Nakon izbora prošle godine, otvorila se mogućnost da preuzmemo vrlo ozbiljnu i odgovornu ulogu na Univerzitetu. Iako je naš Fakultet nekoliko godina bio u opoziciji, a saradnja sa Studentskim parlamentom Univerziteta i ostalim fakultetima skoro da nije ni postojala, uspeali smo da popravimo izuzetno narušene odnose koje smo nasledili i svojim pristupom i idejama se nametnemo ostalim fakultetima. Posle

više godina, zajedno sa našim kolegama sa drugih fakulteta, uspeali smo da povratimo jedinstvo i da apsolutnim brojem glasova dobijemo jednu od najodgovornijih i najuticajnijih mesta. Stevan Conić, naš student i predsednik SUMF-a izabran je za studenta prorektora, a ja sam izabran u najviši organ, odnosno telo Univerziteta – Savet Univerziteta, kao jedan od samo četiri člana koliko imaju studenti.

Kroz Studentski parlament Univerziteta, koji predstavlja najviše predstavničko telo na nivou Grada i krovnu organizaciju za sve studente i sve fakultete uspeali smo da ostvarimo i dobru komunikaciju sa rektoratom i Ministarstvom, ali pre svega sa kolegama sa drugih fakulteta i Univerziteta i na taj način jačamo i svoju poziciju u SKONUS-u kao najvišem studentskom predstavničkom telu Republike Srbije. Na ovaj način, imali smo priliku da često budemo u epicentru svih dešavanja i da tako direktno utičemo na mnoge odluke koje se tiču studenata. Naš rad na Univerzitetu se nastavlja i kao što sam već i na početku rekao, postoje ozbiljne šanse da već od ove godine dobijemo još značajniju i uticajniju ulogu i poziciju.

8. Koja je formula uspeha i koje su sve prednosti koje studenti mogu imati od angažovanja u studentskom organizovanju, a pre svega kroz SUMF i Studentski parlament?

Najvažnije od svega su svakako ljudi. Neophodno je u organizaciji imati tim ljudi koji će raditi vredno i uporno, bez mogućnosti da ih neko poremeti na putu ka svom cilju, a koji će pre svega imati jaku veru u sve ono što rade. Potrebno je pre svega raditi pošteno i ispravno i boriti se za prave stvari i prave vrednosti. Imali smo sreću da se veliki broj ljudi iz SUMF-a odlikuje velikim potencijalom i željom za radom i napredovanjem, koji nisu želeli da budu pasivni, već da aktivno učestvuju u svim dešavanjima.

Pored iskustva i znanja koje ćete svakako steći angažovanjem u organizaciji, najveće bogatstvo po mom mišljenju su nova poznanstva i prijateljstva koja se stvaraju kroz sve naše aktivnosti. Kroz SUMF sam upoznao stotine novih, dobrih i kvalitetnih ljudi, ne samo na našem Fakultetu, već i na ostalim fakultetima u Nišu, ali i u Srbiji. Kao što sam i rekao na početku, sve je ovo jedno nezaboravno iskustvo, stotine ljudi, budućih kolega, međusobno se upoznao u prethodnih godinu i po dana, javila su se nova prijateljstva, ljubavi... i to je ono na šta smo svi u SUMF-u jako ponosni. Ono što nas sve vezuje, a u isto vreme i razlikuje od drugih je druženje unutar organizacije. Nadam se iskreno da će ta prijateljstva trajati još dugi niz godina...



Stevan Conić - STUDENT PROREKTOR

Na konstitutivnoj sednici Studentskog parlamenta Univerziteta u Nišu održanoj 13. novembra 2012. godine, apsolutnom većinom glasova predstavnika svih fakulteta niškog Univerziteta, za novog studenta prorektora izabran je Stevan Conić, predsednik Studentske Unije Medicinskog fakulteta u Nišu (SUMF). Nakon više godina u kojima predstavnici Medicinskog fakulteta nisu faktički ni učestvovali u radu Studentskog parlamenta Univerziteta, preuzimanje jedne ovakve funkcije predstavlja svakako veliki uspeh i priznanje za SUMF i sam Medicinski fakultet. Na ovaj način, naši studenti će biti na jednoj od čelnih, ali i vrlo odgovornih pozicija Univerziteta u Nišu, što pruža mogućnost da budemo uvek u epicentru svih dešavanja i naravno jača poziciju SUMF-a, Studentskog parlamenta i naravno Medicinskog fakulteta.



Studentski parlament Univerziteta u Nišu predstavlja faktički krovnu organizaciju studenata Univerziteta u Nišu, koje predstavlja najviše predstavničko telo svih studenata niškog Univerziteta i koje objedinjuje rad svih Studentskih parlamenata fakulteta niškog Univerziteta. Na ovaj način se koordiniše rad i utvrđuju zajednički interesi studenata kao partnera u procesu visokog obrazovanja, zajedničke politike studentskih parlamenata i obavljanja poslova utvrđenih Zakonom o visokom obrazovanju.



Ekskluzivni intervju sa direktorom Kliničkog centra Niš – prof. dr Zoran Radovanović



1. Koji su sve problemi sa kojima se suočavate kao direktor niškog Kliničkog centra?

Problemi su gomilani godinama i ima ih u svim segmentima rada. Jednom se jedan od mojih prethodnika našalio i rekao: "Dovoljno je da se "učlaniš" u Klinički centar i do penzije si miran." Jednostavno rečeno - zaposliš se, a državne jaslje odrade svoje. Višak radnika, posebno u pravno-ekonomsko-tehničkoj službi, višak lekara u internističkim granama, sistemska korupcija, "montirani" tenderi

itd. samo su deo ledenog brega. Neljubaznost dela osoblja, na sreću manjeg, nepotrebno trošenje lekova, zakazivanje i to dugačko za preglede, koji mogu i ranije da se obave, traženje novca od pacijenata i slične stvari, nepotrebno su kvarile sliku ogromne i od vitalne važnosti institucije, kao što je KC Niš, kojoj gravitira skoro 2.500.000 ljudi. Nepotizam, ali i u najmanju ruku bezobrazno sprečavanje napredovanja pojedinih kolega, dostiglo je svoj verovatno maksimum. Ako bi nastavio da Vam nabrajam loše stvari, verovatno bi ceo intervju otišao samo na to.

2. Da li ste zadovoljni Vašim dosadašnjim radom i realizacijom planova i kako vidite Niš i niški Klinički centar kroz 5 godina?

Za skoro godinu dana napravili smo (posebno je važno istaći od svojih sredstava) Urgentni centar, završili proces "Energetske efikasnosti" i uz sve dozvole pustili u rad novu kotlarnicu na gas, formirali call-centre gde god se zakazivalo jednom mesečno, uskladili sve pravilnike sa važećim zakonima, obezbedili dozvole za skoro 100 procedura, tačnije dozvole za procedure, koje su tražene od 2007 godine, obezbedili preko donacija (ne od Države) skoro 1.000.000 evra, što je važno istaći, jer je to uspeh Uprave. Ako se do kraja godine krene sa kontinuiranim operacijama na srcu, jer se privodi kraju zgrada Kardiorurgije i kad krene (prva polovina oktobra) izgradnja monobloka, gde je rok za završetak radova 2 godine i osam meseci (ogromne penale za kašnjenje, jer je kredit EIB-a plaća izvođač) i ako završim projekat obnavljanja svih operacionih sala u zgradi Hirurgije, ja ću biti prezadovoljan, jer to objektivni analitičar mora da konstatuje, da je i kvalitativno i kvantitativno najveći pomak našeg Kliničkog. Naravno, do danas smo u Srbiji, nakon što sam promenio transplantacioni tim, po svim parametrima prvi. Očekujem da nas Ministarstvo zdravlja, tj. Vlada RS uključe i u program transplantacije jetre, jer imamo odličan tim, a samu transplantaciju bubrega prevazišli smo odavno.

3. Kako uspevate da uskladite sve obaveze i kako izgleda život na relaciji Niš-Beograd?

Ljudi često mešaju, tzv. gomilanje funkcija razmišljajući: "šta sve to taj neko ima kao korist", ali mora se i rušenjem tabua, pokazati ispravnost nečeg duplog. Kao poslanik u Narodnoj Skupštini RS, obezbedio sam mnogo kontakata, tj. jednostavno korist za KC Niš i sam Grad (npr. Nišville). Dnevnice u Kliničkom nisam podigao od kad sam Direktor, a nisam dobio i novac od Skupštine (proverljivo). Nedeljno sam više u autu, nego kod kuće, ali uz dobar tim saradnika i razumevanje da sam ja pre svega "Ministar inostranih poslova KC-a", tj. da od 5 dana bar dva ili tri moram da budem u Beogradu, jer su sve konekcije i veze „gore“, a i sav novac je gore, može se uklopiti dvojno angažovanje. Naravno, nemam razloga da se pravdam, jer sam sam tražio, a i





dobio priliku, koju hoću da iskoristim i pokažem da Direktor ovako velike kuće ne mora da ima 60 godina itd., već da su godine koje ja imam (43) prave za dokazivanje na svim planovima...

4. Da li je lepše biti lekar, profesor ili političar?

Ajde ovako:

- lekar: zanimanje, po mom mišljenju, najlepše na svetu. Kad bih se opet rodio izbor bi bio isti.
- profesor: predivno i moj san. Podeliti znanje studentima, prepoznati sebe u svakoj njihovoj šali, osetiti ispitnu tremu, koju sam i ja ne tako davno imao, sve je to lepota nastavničkog ili asistentskog zvanja.
- političar: za to kažu treba da se rodiš, da znaš da pričaš, da te razumeju, da ti veruju, da znaš da padaš, ali i da znaš da se podižeš, pa opet u krug...
- kako god, radim tri stvari koje volim, pošteno i iskreno i zadovoljan sam.

5. Koje su razlike studiranja danas i u vreme kada ste Vi bili student?

Upisao sam medicinu 1989. godine, kao 25-ti na listi uz polaganje 4 oblasti za prijemni ispit. Imali smo malo ispitnih rokova, a vrlo brzo i zemlju u ratu, sa kolegama, koje su odlazile na ratišta širom stare SFRJ. Neki od njih se nisu vratili, nažalost i moramo ih se uvek sećati, jer njihov izbor nije bio rat i pogibija, već medicina i spašavanje života nakon studija. Tražili smo više rokova, krpili kraj sa krajem, sve u svemu vrlo teško. Danas je, kako ja vidim, ipak malo lakše, jer nemate hiperinflacije, ratove i sve ono što, hteli ili ne, ipak utiče na Vas i sam proces studiranja.

6. Kako ocenjujete perspektivu svršenih studenata našeg fakulteta?

Idem opet kroz lični primer uz opasku - UČITE, UČITE, UČITE! Niko mi u porodici (a Otac ima rodoslov od 1713 godine) nije bio lekar, profesor ili poznatiji političar. 1996. godine primljen sam u KC na konkursu objavljenom u Večernjim novostima i od 9 prijavljenih imao sam najveći prosek (9,13). Izabrao sam Radiologiju, tada malo popularnu granu medicine. Sve diplome stekoh posle 5.-og oktobra 2000., tj. specijalizaciju, magisterijum, doktorat (prošao sam sve troduple kontrole). Radio na skeneru i magnetu. Pregledao na desetine hiljada pacijenata. Postavio isto toliko dijagnoza (nikad nemojte da zaboravite da je nalaz radiologa sudskomedicinski dokument), do danas bez tužbe pacijenata na postavljanje pogrešne dijagnoze.

U prevodu, ono što NAUČITE i ZNATE, niko Vam neće oduzeti i to je Vaša i samo Vaša referenca. Možda u nekom trenutku, neko gundča, komentariše i slično, ali Vaše znanje je vaša referenca za Srbiju ili svet. A perspektive svakako ima.

7. Ono što će svakako mnoge najviše zanimati, a to je do kakvih je sve promena došlo i na koji način će funkcionisati konkurs za prijem novih lekara u K.C. Niš?

Konkurs za izbor novih lekara u KC sam koncipirao na, u ovom trenutku, jedinstven način u Srbiji. Svi mediji su naširoko elaborirali ono što je bilo. Dok sam ja Direktor neće biti veza i protekcija. I da sam primio 9 "veza" broj nezadovoljnih bio bi isti, al' bi naslovi bili: primio decu kolega, primio veze, uzeo novac, itd. Ovako ili slično hteo sam, hoću, a i dokazao da nisu sve 10-ke vezisti, kao i da nisu svi sa prosekom 8,50 Ajnštajni za ove prve. Svako od Vas nosi ocenu sa osnovnih studija i ja nemam pravo da je prenebregnem, kao što i imam pravo da testom dokažem i proverim da li je baš tako. Pošto će se ovaj tekst pojaviti posle potpisivanja rešenja, neka mi neko objasni kako je 18-ti na listi ušao u prvih 9, nakon testa...? Istog dana kada je objavljen oglas, postavio sam 764 pitanja na sajt KC-a. Svi su mogli da pitaju svakog za odgovor. Pitanja su sa Medicinskog fakulteta. Da sam postavio literaturu, verovatno bi rekli da sam "dao" pitanja "odabranima"... Siguran sam da je ovo pravi put, a boriću se da što više ljudi svake naredne godine dobije mesto u KC Niš.



8. Da pomenemo čitaocima da Vi niste bili samo običan student...?

Od samog upisivanja na Medicinski fakultet u Nišu, angažovao sam se kroz studentsku organizaciju. Bio sam Predsednik tadašnjeg Kluba studenata godinu dana, a zatim i tri godine na direktnim izborima biran za Predsednika tadašnjeg Saveza studenata Medicinskog fakulteta (danjašnjeg Studentskog parlamenta). 1991. godine predvodio sam studentske demonstracije protiv tadašnje Vlasti, a i prva, na zvaničnom skupu intonirana današnja himna Bože pravde, bila je kod nas u Klubu studenata. Ovo pričam, jer me tadašnji Dekan, pokojni prof. dr Dušan Velojić nikada nije zbog razlike u mišljenju sputavao u radu organizacije. Svi vi, koji se angažujete kroz studentske organizacije, stičete neko iskustvo, koje će sutra sigurno puno koristiti. Tribina, koju ste organizovali na Medicinskom fakultetu i na kojoj ste okupili sve nas, danas afirmisane i lekare i profesore i političare, pokazuje da idete veoma dobrim putem. Vi ste, verovali ili ne (znam po sebi) korektivni faktor i neko ko može, a i ima potencijal da budete inicijatori, ali i realizatori dobrih ideja, kao što je bila ova oko transplantacije i zaveštanja organa i potpisivanja donorskih kartica. Ako kroz arhivu Medicinskog fakulteta pogledate, jednostavno se vidi da su skoro svi danas Direktori, Načelnici, Šefovi odseka, stranački funkcioneri, čak i

napredsednici stranaka bili "funkcioneri" u studentskim organizacijama šeg Fakulteta... Pa i skoro svi važni funkcioneri SAD-a bili su aktivni za vreme studiranja. Nastavite samo kako ste započeli i bez politike, otvarajte "važne" teme, nastavite sa ovakvim radom... Svi onda moramo da dođemo Vama na noge, što bi rekao naš narod. Samo napred...

9. I za kraj, neki savet i šta biste poručili svojim studentima?

Imam rođenog brata, koji je završio Elektroski fakultet kao najbolji. Svako porodično okupljanje mora da izdrži i naše "prepucavanje" ko je bolji ili koji je Fakultet važniji. Naravno da sam siguran da je, a i to mu/njima potvrđujem od pamtiveka, medicina (naj)važnija. Vrač ili medikus je postojao i kad nije bilo dipl. ing. elektronike, građevine itd., jer se živelo u pećinama. Čak je i „doktor“ Dok Holidej ostao upisan u obračunu kod OK korala.

Volite svoju medicinu, volite svoj izbor, jer lepše, ali i odgovornije profesije od naše nema. Svi najveći umovi i ljudi, kad se ne daj Bože razbole, javljaju se belom mantilu, tj. doktoru/ki, Vama... Molim Vas samo jedno, a to je ni po koju cenu nemojte da ga uprljate. Beli doktorski mantil je svetinja. Da ste mi živi i zdravi!



ARGUS II nova nada za slepe ljude?

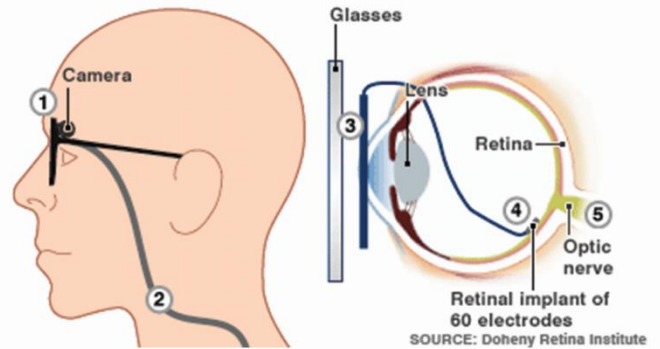
Retinitis pigmentosa i makularna degeneracija su jedne od bolesti koje mogu dovesti do slepila. Retinitis pigmentosa je vrsta nasledne retinalne distrofije u kojoj zbog abnormalnosti u fotoreceptorima (čepićima i štapićima) ili pigmentnom epitelu retine dolazi do progresivnog gubitka vida. Ispoljava se najpre pojavom noćnog slepila (niktalopija), sledi smanjivanje perifernog vidnog polja (tunelski vid), da bi kasnije došlo i do gubitka centralnog vidnog polja. Bolest se može naslediti autozomno dominantno, autozomno recesivno kao i vezano za X hromozom. Oko milion i po ljudi u svetu boluje od ove bolesti. Sa druge strane, makularna degeneracija, koja takođe ima genetsku osnovu, dovodi do gubitka centralnog vidnog polja i progresivnog slabljenja vida uglavnom kod starijih osoba.

Argus II je prvi i jedini uređaj koji omogućava delimičan povratak funkcionalnog vida kod slepih ljudi obolelih od retinitis pigmentosa i makularne degeneracije. Sastoji se od pet glavnih delova:

- Digitalna kamera
- Mikročip
- Transmitter
- Prijemnik
- Retinalni implant

Digitalna kamera je ugrađena u naočare koje osoba nosi. Slike koje ona beleži se šalju dalje do mikročipa. U mikročipu prispere slike bivaju pretvorene u električne impulse koji se dalje šalju u transmitter koji je takođe smešten u naočarama. Iz trasmitera se bežičnim putem impulsi prenose u prijemnik. Prijemnik se ugrađuje potkožno u predelu iznad uha ili ispod oka. Prijemnik šalje impulse do retinalnog implanta putem tanke implantne žice. Retinalni implant sadrži 60 elektroda na čipu veličine 1mm x 1mm.

Sušтина funkcionisanja ovog sistema jeste da proteza zapravo predstavlja veštački ekvivalent fotoreceptora u retini, koji su kod ovih bolesti oštećeni. Retinalnim implantom se premošćava oštećen deo retine a stvoreni električni impulsi dalje putuju normalno duž optičkog nerva, koji je kod ovih bolesti očuvan, do centra u mozgu. Osobama koje koriste Argus II je najpre omogućeno da razlikuju svetlost od tame da bi nakon nekog vremena naučili da interpretiraju posmatrane objekte.



1. Kamera
2. Put signala do mikročipa
3. Signal se vraća u tansmitter i šalje u prijemnik
4. Iz prijemnika signal odlazi do retinalnog implanta
5. Elektrode stimulišu retinu da šalje dalje signal putem optičkog nerva

Klinička studija je pokazala da su ljudi koji su koristili Argus II uspeali da lokalizuju pokret ljudi i predmeta, pročitaju krupnim slovima napisan tekst kao i da se lakše kreću u prostoru bez udaranja u predmete ili pak da samostalno prelaze ulicu jer mogu da uoče mesto pešačkog prelaza. Nakon uspešne studije odobren je za upotrebu u kliničkoj praksi, najpre u Americi a zatim i u Evropi.



1. Naočare
2. Antena
3. Kamera
4. Prijemnik

Iako je za sada polje primene ograničeno na osobe obolele od retinitis pigmentosa i makularne degeneracije, ovaj uređaj predstavlja veliki pomak ka povratku vida slepim osobama. Dalja istraživanja, usmerena ka unapređenju uređaja, mogla bi da dovedu do proširenja polja indikacija, kao i do poboljšanja kvaliteta percipirane slike od strane obolelih.

Autor: Danica Midić





Hipokinezija - bolest savremenog društva

U svakodnevnoj jurnjavi za poslom i zaradom izlažemo se prekomernim nervno- emocionalnim naprezanjima. Pri tome sve više zanemarujemo osnovne potrebe organizma: jedemo neredovno i često preobilno, premalo spavamo, nedovoljno se odmaramo, mnogo pušimo, neumereno pijemo. Stalno smo napeti, preopterećeni i umorni. Osećamo sve više zdravstvenih tegoba i smetnji. Ne vodimo dovoljno računa o svom zdravlju. Uglavnom se ponašamo kao "potrošači", a sve redje kao "proizvođači" svoga zdravlja.

Čovek je više hiljada godina svoj opstanak, sigurnost, zdravlje i sreću tražio i nalazio u kretanju – fizičkom radu. U to vreme je fizički rad bio osnovni faktor razvoja čoveka. U današnjim savremenim uslovima mehanizacije i automatizacije, kretanja je sve manje ili ga gotovo nema. I upravo tamo gde su nauka i tehnika dostigle najveći stepen razvoja, posledice po čoveka su najizraženije. To se vidi na primeru SAD-a:

S jedne strane – zemlja najsavremenije tehnologije, velikog nacionalnog bogatstva, najboljih svetskih stručnjaka i sa najuspešnijom sportskom (olimpijskom) omladinom sveta, a sa druge strane – zemlja sa najvećom učestalošću srčanih oboljenja, gojaznih pojedinaca i „najnesposobnijom“ omladinom sveta (učestali infarkti i pre 30. godine).

Hipokinezija je nedostatak kretanja ili nedovoljna količina aktivnosti koja je potrebna organizmu da bi održao nivo neophodan za normalno funkcionisanje i zdravlje, a kako Aristotel kaže, „Ništa tako ne iscrpljuje i ne razara čoveka, kao dugotrajna fizička neaktivnost.

Nekretanje, odnosno nedovoljna fizička aktivnost četvrti je vodeći faktor rizika koji u velikoj meri doprinosi visokoj stopi smrtnosti svuda u svetu. Nedovoljna fizička aktivnost utiče na gomilanje kilograma i pojavu gojaznosti, koja je dostigla razmere svetske epidemije – 2,6 miliona ljudi u svetu svake godine umre zbog različitih poremećaja koji nastaju kao posledica prekomerne težine. Širom sveta, od 1980.godine do danas, gojaznost je više nego udvostručena: milijarda i po ljudi starosti preko 20 godina ima prekomernu težinu, dok broj gojazne dece, prema procenama stručnjaka, širom planete prelazi 42 miliona.

Pored gojaznosti, hipokinezija se smatra izazivačem mnogih drugih hroničnih oboljenja kao što su:

- deformiteti kičmenog stuba,
- deformiteti stopala,
- koronarne bolesti,
- moždani udar,
- dijabetes,
- rak debelog creva,
- depresija i dr.

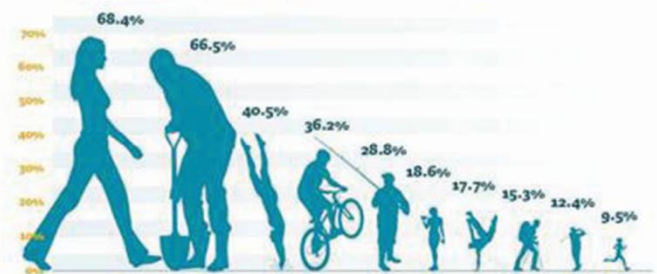
Stalna aktivnost svih delova lokomotorne muskulature doprinosi poboljšanju opšteg stanja organizma i neophodna je kako bi se svakodnevne radnje mogle obavljati nesmetano.

Čest uzročnik raznih deformiteta, a na koji možemo uticati, su loše navike. U svojoj osnovi, loše navike rezultiraju lošim držanjem tela: narušenom statikom, asimetričnim držanjem, nepravilnim hodom kao i lošom motorikom i koordinacijom tela u celini. Loše navike se primećuju svakodnevno u školi, kući, na ulici i poslu. Nepravilno sedenje, stajanje, nošenje tereta-školske torbe, hodanje i ležanje samo su neke sitnice koje odlučuju o (ne)pravilnom držanju tela.

Loše držanje tela uzrokuje deformitete kičmenog stuba, a zajedno ometaju normalno funkcionisanje unutrašnjih organa i smanjuju otpornost celog organizma. Ako ovim lošim navikama dodamo i genetsko nasleđe i problem gojaznosti, jasno je zašto je neophodno da neprestano stremimo ka podizanju nivoa svesti o značaju sporta i fizičkih aktivnosti u lečenju mnogih bolesti, i što je još važnije, da potcenujemo njihov značaj u prevenciji istih.

Bavljenje sportom, aktivno ili rekreativno, ubedljivo je najbolje po zdravlje svakog pojedinca, ali i druge aktivnosti mogu biti od velike koristi: igranje, šetanje, ples, kućni poslovi... Naravno, svaka fizička aktivnost trebalo bi da bude prilagođena individualnim sposobnostima, zdravstvenom stanju i starosnoj dobi pojedinca. Važno je da se kod dece od malih nogu usade zdrave navike, što uključuje i smanjenje vremena provedenog za kompjuterom, kao jedan od najvećih uzroka ovakvih savremenih bolesti.

Svetska Zdravstvena Organizacija preporučuje optimalne fizičke aktivnosti u zavisnosti od godina starosti: Deca uzrasta od 5-17 godina svakodnevno bi trebalo najmanje 60 minuta da provedu u umerenoj ili intenzivnoj fizičkoj aktivnosti. Odrasli, od 18-64 godine, trebalo bi u toku sedmice da provedu najmanje 2,5 sata upražnjavajući fizičku aktivnost srednjeg intenziteta, odnosno 75 minuta jačeg intenziteta. Lekari preporučuju nedeljnu aktivnost pešačenja u dužini od 7 km, što predstavlja po 1 km dnevno. Ovakve ideje promovisane su od strane iste Organizacije intenzivno od 10. Maja 2002.godine, koji se od tada u svetu obeležava kao Međunarodni dan fizičke aktivnosti i uključuje raznolike aktivnosti koje imaju za cilj podizanje svesti o svom značaju u očuvanju i poboljšanju zdravlja.



SPORTSKA REKREACIJA - EFIKASAN LEK

Programi sportske rekreacije ostvaruju višestruko pozitivan uticaj na organizam savremenog čoveka. Efekti programa sportske rekreacije jesu prevencija, očuvanje i podizanje opšteg nivoa zdravlja, fizičkih, funkcionalnih i radnih sposobnosti. Tu su još i efikasan odmor, oporavak, zabava i razonoda, kao i poboljšavanje opšteg samoosjećanja, snižavanje uznemirenosti i depresivnih stanja, snižavanje osetljivosti nervnog sistema na stres, opuštanje i relaksacija, što je zapravo neophodno ljudima koji provode veći deo dana u zatvorenim prostorijama, i koji su zapravo ciljna grupa ovih savremenih bolesti. Zanimljivost i novina, koja sve više intrigira ljude širom sveta jesu 'antizamor' programi, koji utiču kako na smanjenje telesne mase, tako i na otklanjanje nervno-emocionalne napetosti.

Ako želimo da sačuvamo zdravlje; unapredimo sposobnosti, preveniramo, ublažimo i otklonimo mnoge zdravstvene tegobe i smetnje, da se bolje osećamo; da lakše i više radimo, moramo nastojati da otklonimo ili stavimo pod kontrolu morbogene faktore - pušenje, alkohol, stresna prenaprezanja i druge faktore koji ugrožavaju zdravlje, i povećamo uticaj faktora koji čuvaju i unapređuju zdravlje. Sistematsko vežbanje, pravilan izbor i upražnjavanje primerenih programa sportske rekreacije je fiziološki najefikasniji i najprirodniji način očuvanja i unapređenja zdravlja.

Ljudi često izbegavaju ovakav vid prevencije savremenih bolesti pod izgovorom da jako puno rade ili, ukoliko su u pitanju djaci ili studenti, da nemaju vremena za sportske aktivnosti, i ne shvataju da su gradjenje karijere i postizanje uspeha na poslovnom planu u direktnoj korelaciji sa njihovim opštim stanjem organizma, jer kako SZO definiše: ZDRAVLJE je stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i nesposobnosti. Stoga, svaki slobodan trenutak, za promenu, treba iskoristiti i doprineti zdravlju sopstvenog tela, a ono će vam zauzvrat darovati dobar osećaj i motivisanost u svakom segmentu života.

Autor: Mladja Savić



HIGIJENA ZUBA I USTA JE “POLA ZDRAVLJA”

Poznati časopis online, oblast - zdravlje, kartica -noviteti... “pogledaj više”, biram opciju i stranicu preplavljuju brojni naslovi... Čak 11 od 15 tekstova su o novootkrivenim dijetama i načinima kako da postignete toliko željeni izgled, zatim tekst o novoj kafi bez kofeina, pa jedan o biljkama koje leče glavobolju, jedan o “beauty trendu” izbeljivanja zuba... Istrazujem još malo...

Generalno, postoji veoma mali broj tekstova o zubima uopšte, a 90% onih koje sam pročitala govore o “savremenoj stomatologiji”.

Savremena stomatologija je vremenom postala sinonim za estetsku stomatologiju i iz sredstva za čuvanje zdravlja zuba pretvorila se u simbol za postizanje “holivudskog osmeha”.

Ipak, način na koji sva ta moderna otkrića u stomatologiji mogu da poboljšaju kvalitet našeg života i način na koji ta otkrića koristimo daleko je važniji od jednog naslova u novinama.

Moderna stomatologija ima za zadatak da spreči razvoj karijesa i da nadoknadi izgubljeni deo zuba. Posebna pažnja poklanja se ranom otkrivanju karijesa, obuci za održavanje adekvatne higijene, preventivi i redovnim kontrolama.

Godinama unazad, kao ideal lepog osmeha propagira se niz savršeno oblikovanih zuba B1 nijanse. To je svakako privlačno ukoliko je priroda bila blagonaklona prema Vama, ali postizanje istog u stomatološkoj ordinaciji, po svaku cenu, više je stvar pomodarstva nego realne potrebe. I ja sam jedna od onih koji estetiku lica, pa time i zuba smatraju veoma važnom, ali bih ipak zdravlje stavila ispred svega.

Važno je, pre svega, očuvati zdrave i jake zube i njihovu prirodnu funkciju sto je duže moguće. To se postize samo dugoročnom dobrom higijenom i pravilnom negom usta i zuba.

Stvar je u tome što samo nekoliko malih navika u svakodnevnom životu može da napravi veliku razliku u izgledu i zdravlju zuba.

Preventiva počinje odgovarajućim održavanjem oralne higijene. Fokus je uklanjanje zubnog plaka (lepljiva materija koja se nalazi na površini zuba i omogućava akumulaciju kiselina koju proizvode bakterije. Kiselina demineralizuje zubnu gleđ i uzrokuje propadanje zuba). Četkica za zube je važna, jer uklanja taj plak sa pristupačnih površina. Oralno zdravlje zavisi od mnogih faktora: hrane koju jedete, vrste i količine pljuvačke u ustima i sveukupnog zdravlja. Npr. mnogi lekovi smanjuju količinu pljuvačke u ustima, pa bolesnici s astmom često dišu kroz usta, posebno kad spavaju, što dovodi do suvih usta, povećanja plaka i zapaljenja desni. Zdravlje i dugovečnost zuba takođe su donekle genetski predodređeni, ali male stvari koje svakodnevno činimo za svoje zdravlje mogu da dovedu do velikih promena.

KORAK 1: KAKO ODABRATI PRAVU ČETKICU ZA ZUBE?

Važno je da četkica za zube ima anatomsku i fleksibilnu dršku koja se savija pod pritiskom i sprečava oštećenje zuba i desni. Idealno je da glava četkice bude manja, sa sintetičkim vlaknima, jer ona lakše dospeva do teže pristupačnih delova usne duplje i masira desni.

Preporučuje se da se četkica menja posle najviše tri meseca i posle preležanih bolesti, jer se na njoj zadržavaju mikroorganizmi iz usne duplje. Istraživanja pokazuju da su električne četkice sa rotacijom i osciliranjem efikasnije od bilo kojih drugih četkica! Takođe, ako uzmemo u obzir činjenicu da se veliki broj bakterija zadržava i na jeziku i nepcu, vrlo je važno da se pri pranju i ovi predeli ne zaborave. Pravilnost tehnike pranja zuba proverava se vrlo efikasno pomoću posebnih tableta koje se sažvaću, a imaju sposobnost da preboje štetne naslage i mogu da se nađu u skoro svim apotekama.

KORAK 2: NAJBOLJA PASTA ZA ZUBE?

Pastu za zube je najbolje izabrati u skladu sa karakteristikama zuba i desni. Preporučuju se zubne paste i preparati koji sadrže fluor i antibakterijske supstance i na taj način štite od bakterija.



KORAK 3: KORISTITE ZUBNI KONAC

I nakon temeljnog pranja, u prostoru između zuba se zadržavaju ostaci hrane. Preporuka je da se konac za zube koristi nakon svakog pranja ili bar pre spavanja.



KORAK 4: KORISTITE TEČNOST ZA ISPIRANJE ZUBA

Tečnost za ispiranje usta koristi se nakon pranja zuba sa ciljem da se spreči nastanak plaka, razmnožavanje bakterija i samim tim pojava karijesa.

Bitno je da se zubi peru posle svakog jela, naročito posle slatkiša, jer zube čuva uredno pranje, a ne čudotvorno dejstvo zubne paste. Takođe je veoma bitno da se barem jednom do dvaput godišnje ide kod stomatologa radi redovnog pregleda zuba, jer bolesni zubi ne moraju uvek da bole. Takođe, žvakanje vlakana, poput celera, pomaže u prevenciji karijesa. Naime, celer razgrađuje ugljene hidrate i neutrališe kiseline što je vrlo značajno.

Ono o čemu se do skoro nije često govorilo je uticaj energetskih napitaka na zube. U energetska pića dodaju se kiseline da umanje slatkoću izazvanu velikom količinom šećera. Nizak nivo pH znaci visoku kiselost, ako je pH nizi od 4, stvara se situacija u kojoj se zubi ostećuju. Sva energetska pića imaju nivo pH 3,3 i manje, što jasno govori o njihovom uticaju. Saveti za čuvanje gledji od energetskih napitaka su: upotreba slamčice (jer onda unos tečnosti može da se pozicionira na zadnji deo usta bez da dolazi u kontakt sa zubima), ispiranje usta vodom i naravno ograničavanje unosa energetskih napitaka.

Većinu ovih stvari ste već znali i možda nije bilo potrebno da ih neko dodatno i previše objašnjava. Zato, recimo da je sve ovo jedan podsetnik, pokazatelj koliko su higijena usta i zuba važna, a opet tako mala stvar u svakodnevnom životu. Vreme potrebno da primenite sve ove savete nije više od 5 minuta dnevno, a rezultati su dugoročni i estetski i zdravstveno. Mislite o tome...





TRANSPLANTACIJA LICA

Transplantacije bubrega, srca, pluća i jetre su relativno česte i u svetu i kod nas i bez pogovora spasavaju mnogo života svakog dana. Međutim, transplantacija lica predstavlja jedan od najnovijih zahvata na polju plastične hirurgije koji se izvodi samo u najsavremenijim svetskim medicinskim centrima.

ISTORIJAT TRANSPLANTACIJE LICA

Kada je bostonski hirurrg Džosef Murej (Joseph E. Murray) sada daleke 1954. godine uspešno izveo prvu transplantaciju humanih bubrega na blizancima, verovatno nije ni sanjao da će 50 i kusur godina kasnije medicina toliko napredovati da će hirurzi moći da deo, ili celo lice „skinu“ sa jedne i presade ga drugoj osobi. Upravo to je novembra 2005. tim špansko-francuskih hirurrga uspeo da uradi, kada je donji deo lica transplantiran ženi koju je teško povredio i osakatio njen pas nakon što se ona predozirala pilulama za spavanje.

Prvo presađivanje celog lica je obavljeno marta 2010. u Španiji na čoveku čije lice je bilo povređeno u pucnjavi, a nakon toga je usledio veliki broj parcijalnih i totalnih transplantacija lica u Francuskoj, SAD, Turskoj i Engleskoj. Poslednja uspešna transplantacija lica je izvršena pre par meseci, maja 2013. u Poljskoj i trajala je čak 30 sati!

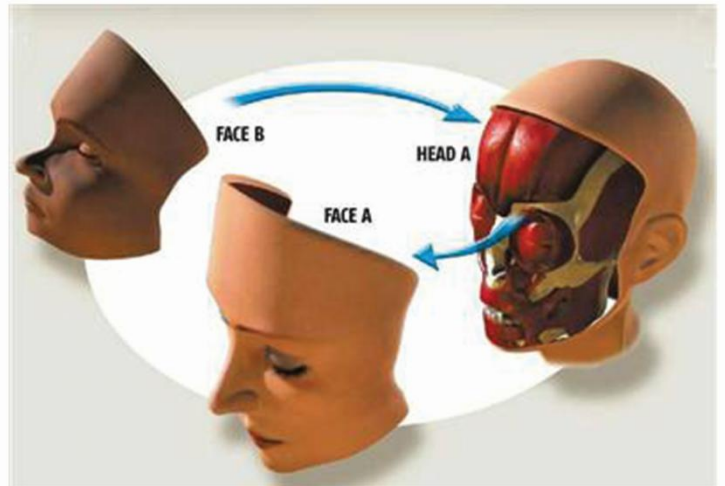


TEHNIKA IZVOĐENJA

Prve transplantacije lica su obavljane po tipu autograftova i sastojale su se od pažljivog zašivanja sopstvenog lica i(li) skalpa povređenoj osobi. Kako se medicina razvijala, hirurzi su počeli da koriste lica donora koji doživeli moždanu smrt kao alograftove.

Proces biranja donora kod ovih zahvata je nešto kompleksniji u poređenju sa konvencionalnijim tehnikama transplantacije organa, pa tako pored HLA tipizacije i ostalih imunoloških podudarnosti, treba voditi računa i o boji kože i starosti donora. U zavisnosti od veličine oštećenja lica recipijenta, hirurzi će „skinuti“ samo kožu i potkožno tkivo, nerve, arterije i vene, ili u slučaju masivnih oštećenja, čak i mišiće i kosti. Sledeći korak je čuvanje lica na ledu do trenutka transplantacije, kada se, koristeći tehnike mikrohirurgije, prvo spajaju krvni sudovi, zatim nervi i mišići i na kraju potkožno tkivo i koža. Kao i kod ostalih transplantacija, neophodno je da tretirati pacijenta imunosupresivnim lekovima kako bi se preveniralo odbacivanje.

Iako na prvi može delovati kao relativno laka operacija, transplantacija lica svakako predstavlja veoma kompleksan zahvat koji često zahteva tim od po 30 i više hirurrga i ostalog medicinskog osoblja i traje više od 24 sata. Nije neubočajeno da se pre operacije na humanom recipijentu godinama „vežba“ na pacovima, zečevima i kadaverima kako bi se tehnika što bolje usavršila.



SRPSKI HIRURRG IZVODI TRANSPLANTACIJE LICA

Svi naši mediji su marta 2012. objavili vest da je dr Branko Bojović, plastični hirurrg srpskog porekla koji radi u Merilendu, bio član tima koji je uspešno izvršio totalnu transplantaciju lica Ričardu Li Norisu (Richard Lee Norris). Ova operacija je smatrana jednom od najkompleksnijih transplantacija lica do tada, trajala je neverovatnih 36 sati, a Ričardu su pored lica, presađeni donorov jezik i donja vilica jer je on 1997. godine sebi razneo veliki deo lica upucavši se greškom. Ričard se danas uspešno oporavlja, piše knjigu o svom iskustvu i kaže da nema krizu identiteta.



Lice je jedini deo tela na kome su skoncentrisani receptori svih 5 (osnovnih) čula, preko njega komuniciramo, izražavamo emocije i ono čini ogroman deo našeg ličnog identiteta. Nema sumnje da su presađivanja lica operacije koje iz korena menjaju život ljudima koji su pre toga bili osuđeni na život u socijalnoj izolaciji zbog stigmatizacije koja se često viđa i kod manjih deformiteta, a kamoli kod masivnih oštećenja lica posle odstranjenja velikih tumora, napada životinja ili povreda vatrenim oružjem. Međutim, imajući u vidu sve pozitivne efekte presađivanja lica, treba napomenuti da se u svetu još uvek vode velike debate oko etičkih (pacijenti moraju biti na doživotnoj imunosupresivnoj terapiji) i psiholoških aspekata ovih operacija.

Vladimir Sudimac,
student medicine



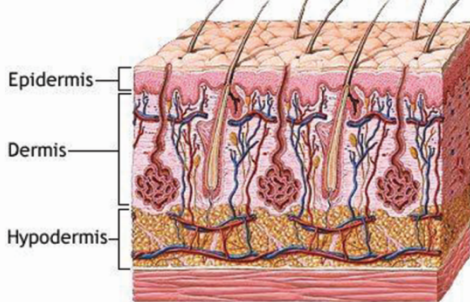
KAKO ZAŠTITI KOŽU?

U prošlosti su žene činile sve što je u njihovoj moći da bi im koža ostala bela. Beo ten je smatran vrhuncem lepote i ženstvenosti. Žene su štatile svoju kožu od sunca velikim šeširima, suncobranima i dugim čipkanim rukavicama. Danas smo, čini se, zaboravili na sve ovo, a težnja devojaka za preplanulim izgledom prevladava. Međutim, do kojih posledica ovo može dovesti?

Koža je najveći organ čovečijeg tela, prosečno iznosi 16% telesne mase i površine od 1,5–2m². Osnovna funkcija kože je postavljanje granice ljudskog tela prema spoljašnjem svetu, predstavljajući permanentnu barijeru prema mnogobrojnim fizičkim, hemijskim i biološkim uticajima iz spoljašnje sredine.

Sa druge strane, koža predstavlja "ogledalo" na kome se reflektuju brojni patološki poremećaji koji se odigravaju u unutrašnjosti organizma. Egzogeni (hemijska dejstva, poremećena ishrana, poremećaj spoljašnje temperature, UV zračenje, terapijske procedure) i endogeni faktori (nasledni faktori, starenje, hormonski poremećaji) mogu da u jednom trenutku dovedu do poremećaja integriteta i funkcije kože koji mogu biti tako izraženi i prošireni da dovede do ozbiljnog ugrožavanja zdravlja.

Nega zdrave i bolesne kože je zbog toga kompleksna i za bolje razumevanje neophodno je poznavati osnove biologije kože.



Ultraljubičasto zračenje je neophodno za sintezu vitamina D (talasna dužina 270 – 300nm) i normalno funkcionisanje organizma, ali prekomerno izlaganje UV zračenju dovodi do akutnog i hroničnog oštećenja kože. Akutno oštećenje kože UV zračenjem manifestuje se crvenilom i opekotinama i obično se javlja posle intenzivnog izlaganja kože suncu. Hronično fotooštećenje nastaje posle višegodišnjeg dejstva UV zračenja i manifestuje se tzv. fotostarenjem i učestalijom pojavom karcinoma kože – tzv. fotokarcinogeneza.

Šta su to alergije na sunce?

Fotoalergijske dermatoze, tj. alergije na sunce, oboljenja su koja nastaju zbog povećane osetljivosti kože na dejstvo UV zraka. Dejstvom svetlosti iz UV spektra mogu nastati promene u strukturi određenih proteina kože koje potom ćelije imunog sistema prepoznaju, pa se javlja alergijska reakcija. Kod većine ljudi, alergijske reakcije ispoljavaju se već od proleća ako se nezaštićena koža izloži suncu. Međutim, kod osoba sa ozbiljnijom formom bolesti, kožna reakcija može nastati i tokom zimskih meseci.

Alergija na sunce manifestuje se pojavom svraba, koprivnjače ili pečenja kože, uz vidljiv osip ili bez nje, kao reakcija na izlaganje suncu. Ona mnogo češće pogađa mlade žene, a relativno je retka kod muškaraca. Simptomi se javljaju na donjem delu vrata, zadnjoj strani ruku, pregibima ruku i nogu, nekoliko sati nakon izlaganja kože suncu. Simptomi najčešće nestaju posle nekoliko dana ako se koža štiti od sunca. Pretpostavlja se da genetika ima određenu ulogu u pojavi alergija na sunce. Naime, uočeno je da se ona češće javlja kod osoba u čijoj porodici je već zabeležen taj problem.

Šta je zaštitni faktor?

Faktor zaštite od sunca (SPF) predstavlja meru zaštite od UVB zračenja. To je odnos između doze UV zračenja koja dovodi do pojave eritema kod zaštićene kože i doze zračenja koja dovodi do iste pojave kod nezaštićene kože. Preparati sa SPF 2 mogu apsorbovati oko 50% prispelog zračenja, dok SPF 45 apsorbuje 98% UVB zračenja. Najveći faktor koji se može naći na evropskom tržištu je 50+ zaštitni faktor. Važno je napomenuti da se stepen zaštite ne povećava linearno sa rastom SPF-a. Laboratorijska testiranja kojima se određuje SPF podrazumevaju nanošenje 2mg zaštitnog sredstva na 1cm² kože, što znači da se standardna bočica od 200ml trošina oko 4-5 mazanja celog tela.

Kako treba da se štitite od sunca?

Najčešće greške koje pravimo prilikom izlaganja suncu su: izlaganje tokom najjačeg dejstva UV zraka u periodu od 11-17 sati, primena neadekvatnog zaštitnog faktora i želja da se dobije preplanuli izgled u vremenu kratkog godišnjeg odmora, zbog čega nastaju opekotine, koje predstavljaju veliku opasnost po zdravlje naše kože i na ovo posebno treba obratiti pažnju.

Osobe s velikim brojem mladeža ne smeju se izlagati suncu i svakako treba da sprovode redovne dermatoskopske preglede mladeža. Dečija koža se još razvija i mnogo je tanja od kože odraslih, naročito kada je u pitanju štetan uticaj UV zraka. Tako da deca treba posebno da izbegavaju izlaganje suncu kada je ono najjače.

Delove kože koji su izloženi sunčevoj svetlosti treba zaštititi sredstvom za zaštitu od sunca sa visokim zaštitnim faktorom (SPF 20 ili više). Preporučuje se postepeno izlaganje suncu i upotreba sun-block preparata sa visokim sadržajem mehaničkih filtera, poput cink-oksida i titan-dioksida. Izbegavati preparate sa p-aminobenzojevom kiselinom (konzervansi) jer mogu delovati dodatno iritantno na kožu.

Kako i UVA zraci izazivaju alergijsku reakciju, bitno je da sredstvo za zaštitu kože ima i visoku UVA zaštitu. Nanosi se na celu površinu kože pola sata pre izlaganja suncu i potom barem na svaka dva sata. Iako je proizvod voodootporan, treba ga naneti svaki put posle plivanja i nakon svakog brisanja peškirom.

Prirodna zaštita kože od sunca?

Raznovrsna ishrana sa posebnim naglaskom na voću i povrću koje je bogato antioksidansima jako je važna. Najvažniji za kožu su sigurno vitamini A, C, E, flavonoidi, antocijani i čuveni beta karoten koji se veoma često spominje kao jedan od sastojaka preparata za sunčanje. Beta karoten je jak antioksidans. Nalazi se u svom voću i povrću koje je prirodno u nijansama od žute preko narandžaste, do tamnozeleno boje. Šargarepa, dinja, blitva, spanać, kajsija, kruška su bogati izvori ovog provitamina.

Još jedan karotenoid koji pomaže koži da se brže adaptira na UV zračenje i štiti je od indirektnog oštećenja DNK je likopen. Likopen nalazimo u paradajzu, lubenici, ružičastom grejpu, papaji.

Vrlo bitni faktori za zdravlje kože kod izlaganja suncu su i kvalitetne masne kiseline prisutne u nerafiniranim uljima noćurka, konoplje, lana, oraha, ploda divlje ruže (ALA-omega 3), te plavoj ribi i algama (EPA, DHA-omega 3). Prirodno ulje koja sadrži najviši zaštitni faktor je ulje semenki maline (SPF 25-50), dok je shea buter (SPF 6-8), pogodan za negu već potamnele kože zbog izrazitog emoljentnog dejstva.

Vitamini B kompleksa (prisutni u integralnim žitaricama), minerali cink, bakar, mangan i selen su vrlo važni za zdravlje kože.

Priroda je vrlo mudra, pa nam je u letnjem periodu podarila voće sa najvećim antioksidativnim potencijalom: maline, borovnice, grožđe, kupine, crne ribizle, višnje i jagode, stoga treba nastojati što više ga konzumirati u svežem obliku ili putem prirodnih sokova bez dodanih šećera i aditiva.

Milica Todorovska





DONIRANJE ORGANA - (ANTI) TABU



Stručnjaci za transplantaciju kažu da bi u Srbiji godišnje trebalo da se radi 400-500 transplantacija bubrega, 100-150 jetre i 20-30 srca. Toliike su potrebe. Oko 10 do 15% bolesnika ima sreću da neko od njegovih srodnika odgovara i da se može uraditi transplantacija. Svi ostali su osuđeni da čekaju kadaveričku transplantaciju. Jedino pravo rešenje u Srbiji je povećanje broja kadaveričkih transplantacija. A one mogu drastično da porastu samo ako dva do tri miliona građana zaveštaju svoje organe!

Šta je doniranje organa?

Doniranje organa je znak čovekoljublja i plemenitosti, kojom jedna osoba iskazuje svoju želju i nameru da nakon smrti pokloni bilo koji deo tela zbog presađivanja, kako bi se pomoglo teškim bolesnicima. S druge strane, doniranje organa je izraz promišljenosti i racionalnosti, jer ako ja postajem donor i ljudi oko mene to saznaju, oni sami počinju da razmišljaju o tome. Krug donora se širi, i u slučaju da ja dođem u situaciju da mi je potrebno doniranje organa, moje šanse su mnogo veće jer je krug donora veći. Dakle, tako što postajem donor, povećavam sopstvene šanse za život.

Da li je moja odluka o davalatstvu, ili moja dozvola za uzimanje organa kod mojih bližnjih, u skladu s mojim religijskim uverenjima?

Gotovo sve religije u svetu dozvoljavaju i podržavaju presađivanje i doniranje organa.

Pravoslavna crkva prihvata darivanje organa, krvi i tkiva ukoliko oni pomažu poboljšanju zdravlja i sprečavanju bolesti.

Ko su kadaverični davaoci?

Davaoci organa mogu biti osobe sa utvrđenom moždanom smrću (tzv. kadaverični davalac) ili osoba koja je u krvnom srodstvu sa bolesnikom.

Kadaverični davaoci

Kadaverični davaoci su osobe sa moždanom smrću, koja je najčešće uzrokovana traumom glave ili krvarenjem u moždanom tkivu drugog uzroka. U skladu sa našim zakonom, organi za presađivanje mogu se uzeti od svih osoba sa moždanom smrću ukoliko ne postoji njihovo pismeno protivljenje tom činu za života. U našim bolnicama je uobičajena praksa da se pored toga traži i pismena saglasnost porodice preminulog. U toku je priprema novog Zakona o transplantaciji u kojem je predviđeno izjašnjavanje svakog pojedinca u vezi donacije organa posle smrti (donorska kartica i sl.).



Drugi uslov za uzimanje organa jeste da ne postoje kontraindikacije kao što su maligna oboljenja davaoca, sistemske infekcije, oboljenje bubrega i dr. Nemoguće je predvideti kada će se pojaviti odgovarajući kadaverični bubreg za nekog bolesnika. U ovom momentu broj kadaveričnih organa u našoj zemlji je veoma mali. Bolesnici sa nekim krvnim grupama (krvna grupa B i O) i visokim procentom citotoksičnih antitela po pravilu duže čekaju na odgovarajući organ.

Živi davaoci

Živi davaoci bubrega mogu biti srodnici bolesnika (roditelji, braća i sestre, deca i dr.). Kada ne postoji druga mogućnost, davalac izuzetno može biti i osoba koja nije u krvnom srodstvu sa bolesnikom, a koja je emotivno vezana za bolesnika (npr. supružnici). Za izvođenje transplantacije od živog, nesrodnog davaoca mora postojati odobrenje etičkog komiteta bolnice u kojoj se transplantacija izvodi kako bi se sprečila trgovina organima. Iskustva stečena sa ovom vrstom transplantacije pokazala su da su rezultati dosta dobri, čak i bolji nego kod kadaverične transplantacije. Neki transplantacioni centri u inostranstvu (SAD i dr.) su mnogo liberalniji u shvatanju termina emocionalno vezani davalac bubrega, pa prihvataju kao davaoce prijatelje bolesnika, članove isog kluba i sl. Neki centri u inostranstvu takođe prihvataju i tzv. altruističke donore („dobri Samaritanci“) gde ne postoji povezanost između davaoca i primaoca bubrega. U nekim zemljama praktikuje se program razmene bubrega između različitih parova za transplantaciju koji nemaju krvno grupnu podudarnost. Transplantacija od živih biološki nesrodnih davalaca je vrlo osetljivo pitanje koje mora biti uređeno zakonskom regulativom. Ona je zakonom dozvoljena u SAD i većini zemalja Zapadne Evrope, a u nekim je pak zabranjena (Francuska). U nekim zemljama (Nemačka, Velika Britanija) odobrenje za ovu vrstu transplantacije daje eksterna komisija koja je nezavisna od transplantacionog tima. U našoj zemlji međusupružnička transplantacija nije zabranjena zakonom, ali nije ni detaljnije regulisana. Stoga je za izvođenje ovakve vrste transplantacije obavezno odobrenje etičkog komiteta čiji je zadatak da isključi mogućnost eventualne prodaje organa.



(NE)VERBALNA KOMUNIKACIJA

Često nam se dešava da prilikom razgovora želimo da čujemo više od reči našeg sagovornika. Želimo da saznamo da li nam priča istinu, da li podržava stavove koje iznosi, da li je zaista osoba kakvom se predstavlja,... Takve stvari ne možemo jednostavno pitati ali možemo dobiti odgovor na njih ako dobro poznajemo neverbalnu komunikaciju.

Neverbalna komunikacija je način kojim ljudi komuniciraju bez reči, svesno ili nesvesno. Sklad reči i neverbalnih znakova govori nam koliko osoba priča istinu, koliko verno iskazuje emocije, kakva su njena trenutna osećanja, koliko je sigurna u sebe, koliko nam veruje i šta želi. Zato je korisno dobro poznavati ove znakove i znati gde da ih tražimo.

Neverbalni znakovi uključuju:

- izraze lica,
- ton glasa,
- položaj tela ili pokret,
- dodir
- pogled.

Charles Darwin je verovao da je ljudsko izražavanje šest emocija, univerzalno, da svi ljudi na isti način izražavaju i tumače emocije izrazima lica. Facijalnom ekspresijom izražavamo: ljutnju, sreću, iznenađenje, strah, gađenje i tugu.

Ton glasa, spuštanje ili podizanje glasa, ubrzani ili usporeni govor, naglašavanje pojedinih reči, umetnute pauze i sl. služe nam za ostvarivanje svih funkcija kojima služi neverbalno ponašanje.

Kontakt očima i pogled su vrlo moćni neverbalni znakovi: širom otvorene oči i proširene zenice pokazatelj su sviđanja i zainteresovanja, pravac i održavanje pogleda ukazuju na interes i emocije i pomaže nam u usklađivanju komunikacije sa drugom osobom, Skrivanje pogleda često je znak neiskrenosti, ali može biti i znak nelagodnosti.

Pokreti rukama ili gestovi takođe olakšavaju komunikaciju. Postoje razne vrste gestova: Uobičajeni gestovi koji skoro u svim kulturama imaju isto značenje poput klimanja glavom prilikom potvrđivanja nečega, slaganja ramenima kao znak neupućenosti, mahanje rukom prilikom pozdrava i slično. Pored uobičajenih postoje i gestovi ili pokreti kojima sagovorniku želimo bliže i detaljnije da dočaramo ono o čemu mu pričamo. To su individualni pokreti koji nisu isti kod svih.

Dodir pokazuje naklonost, bliskost, ugodnost i ponekad dominiranje. Određuju ga tri faktora: stupanj sviđanja i privlačnosti, stupanj poznatosti i bliskosti, stupanj moći i statusa.

Korišćenje osobnog prostora je neverbalno ponašanje koje uveliko varira među kulturama. Razlikujemo nekoliko zona:

- Intimna zona - do 45 cm
- Osobna zona (porodica i prijatelji) - do 1.20 m
- Socijalna zona (društveni i poslovni odnosi) - od 1.20 do 3 m
- Javna zona (nepoznati) - više od 3 m

Držanje tela - način na koji stojimo ili sedimo može biti vrlo jasan pokazatelj onoga što osećamo.

- Otvoreni položaj ruku i nogu = naklonost
- Prekrštene ruke i noge = oprez, nesigurnost

Izgled - odeća koju imamo na sebi, frizura i stil služe nam za samopredstavljanje. Pokazuju kako sebe zamišljamo i kako bismo voleli da nas i drugi vide.

Ako dobro naučimo ove znakove i uspemo da ih primetimo na vreme neverbalna komunikacija može postati naše oružje kojim možemo manipulirati sagovornikom u raznim situacijama. Spoj svih ovih znakova govori više nego što sama osoba želi da nam kaže. To možemo pokazati u sledećem primeru.



Živi detektor laži:

Ako dobro upoznate govor tela, možete postati živi detektor laži. Ljudi se dosledno ponašaju kada lažu, što ne važi jedino za «profesionalne lažove». Kada je neko izvežban u laganju, to znači da poznaje sve znakove neverbalnog govora i da ih dobro kontroliše. U takvoj situaciji vam je potrebno više vežbe i iskustva da biste uvideli da vas neko laže. Međutim, ni tad nije uzaludno pokušavati, jer kada ljudi lažu doživljavaju fiziološke reakcije, njihovi moždani talasi menjaju ritam, puls im se ubrzava i ipak odašilju znakove svojih obmana. Uobičajen izgled osobe koja vas laže je ograničen i krut, zavezan. Takva osoba uglavnom pravi mali broj pokreta tela. Kada pomera ruke i noge ona ih pomera prema sebi, a ne od sebe. Lažljivac teži da zauzme manje ličnog prostora. Pogled nije odsutan, kao kada je sagovorniku dosadno ili neprijatno, već osoba koja laže najčešće pravi manje kontakta očima sa svojim sagovornikom. Često rukama dodiruje svoja usta ili vrat. Ono što verovatno lažljivac nikad neće uarditi je dodirivanje svojih grudi otvorenom šakom. Međutim, kao što je napomenuto ima ljudi koji znaju sve ove trikove, pa i njima manipulišu. Tako, osobe koje lažu i ne osećaju grižu savesti zbog svojih laži, mogu se služiti poznatom frazom «gleadaj me u oči, pričam ti istinu». Ukoliko je nekom cilj da vas slaže i dobar je u tome, moraćete da obratite više pažnje. Tada biste mogli da se fokusirate na emocionalne reakcije prilikom pričanja. Malo ljudi je sposobno da kontroliše svoje emocije, a one su prilikom laganja najčešće burne. Lažljivac ima odloženo pokizavinje emocija, pravi veće zastoje u priči nego što bi to obično činio, a onda odjednom nastavi razgovor. Pokazivanje emocija kasni za izrečenim. Na primer ako nekom donesete poklon koji mu se ne sviđa, a on želi da vas obmane da mu se sviđa, prvo će vam reći «baš je lepo», a tek zatim će uslediti osmeh. Ovakav zastoj ukazuje na laž. Gestovi lažljivaca se ne poklapaju sa izgovorenim rečima. Često će vam reći da se lepo provodi na zabavi, a usput će biti namršten. Takođe, često se dešava da nesvesno osoba koja vas laže stavlja neku barijeru između vas i sebe, bilo koji predmet, koji tada doživljava kao zaklon.



- Kada vas neko gleda konstantno, vaša priča mu je zanimljiva
- Kada mu je pogled odsutan, vaša priča mu je dosadna
- Kada neko pilji u vas, verovatno ne veruje u vašu priču
- Kada pravi malo kontakta očima, moguće je da vas laže
- Kada vas gleda kao da želi da pročita vaše misli, najverovatnije oseća krivicu zbog nečega





KAKO POSTATI RANORANILAC

LEZITE DA SPAVATE KAD STE TOLIKO POSPANI DA VAM SE OČI SKLAPAJU, A USTAJTE U TAČNO ODREĐENO VREME SVAKOG JUTRA.

Sledeća situacija vam je sigurno dobro poznata - 7:15h je ujutru, zvoni vam alarm na mobilnom telefonu, a vi zatvorenih očiju pokušavate da dohvatite rukom telefon kako bi ga isključili (čuveno dugme – „snooze“), a predavanja/vežbe počinju u 8h. Kada jednom dohvatite telefon i isključite ga, nastavljate da spavate i naizgled je sve u redu. Međutim, spavate tako do podneva, ustanete, doručkujete (ili ručate) i razmišljate kako da nadoknadite propuštene vežbe i koje ste još obaveze imali da završite. U čemu je problem i da li ga je moguće rešiti? Da li su ranoranioci rođeni takvi ili se mogu stvoriti, ali i promeniti?

Postoji visok stepen zavisnosti između uspeha na poslu/fakultetu i ustajanja rano ujutru. Istraživanja pokazuju da je produktivnost studenata bila gotovo uvek na višem nivou kada bi rano ustali, nego kada bi spavali negde do podneva. I to ne samo da je bila na višem nivou u jutarnjim časovima, već se održavala na približno istom nivou tokom celog dana. Takođe, većina ispitanika je potvrdila da se bolje oseća ustajući rano.

Generalno, postoje dva empirijska pristupa vremenu spavanja. Prvi je ležanje i ustajanje u tačno određenim terminima svakog dana, znači svake noći isti broj sati sna. Drugi je, međutim, „slušanje“ potreba svog tela i uma – ležite kad ste umorni, a ustajete kad se probudite sami od sebe, bez navijenog alarma i drugih spoljašnjih faktora. Ovaj drugi način je biološki.

Ako ležite da spavate u tačno određeno vreme, često puta ćete biti u krevetu, a da vam se u stvari ne spava. Ako vam od trenutka kada legnete treba više od 5 minuta da zaspate, znači da niste dovoljno pospani. Gubite vreme ležući i čekajući da zaspate.



Što se drugog pristupa tiče, ako ga doslovice primenjujete, onda ćete spavati previše – 10 do 15 sati nedeljno više nego što vam je zaista potrebno. Ljudi koji primenjuju ovaj način, spavaju više od 8 sati, što je i previše.

Optimalna solucija što se tiče spavanja bila bi kombinacija ova dva metoda. Vrlo je jednostavna, a mnogi ranoranioci je i primenjuju, možda i ne razmišljajući o njoj na takav način. Ideja je otići na spavanje kad ste pospani, nebitno u koje vreme, naravno ne previše kasno, a ustajati u tačno određeno vreme (npr. svakog jutra u 7h). Na ovaj način bi vam trebalo manje od 5 minuta da zaspate.

Kad ustajete, probajte da primenjujete sledeće radnje: kad vas probudi alarm, protegnite se par sekundi i što pre promenite položaj u sedeći. Ne razmišljajte o tome da spavate još malo, razmišljajte o novom danu! Zapamtite, što vam više treba da ustanete, veće su šanse da ponovo zaspate.

Posle nekoliko dana primenjivanja ovog pristupa, primetićete da je vaš san došao u sklad sa vašim bioritmom. Spavaćete u proseku 60-90 minuta manje svake noći, a mnogo ćete biti odmorniji i produktivniji, jer ćete celokupno vreme provedeno u krevetu provesti zaista spavajući.



MARFI JE UVEK TU!

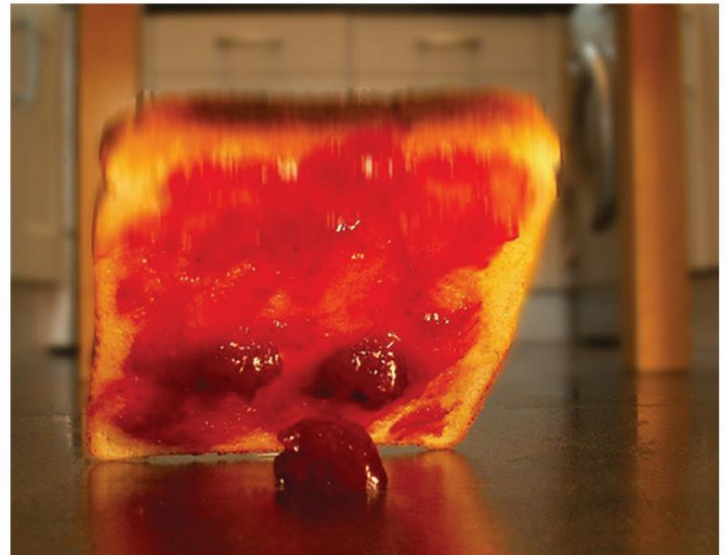
„Ako išta može poći naopako, poći će.“

Svima dobro poznata rečenica koju izgovaramo kada nas potera gadan maler. Kada se čitav Univerzum okrene protiv nas i apsolutno nema stvari koja nam ide od ruke. Ukratko, kada smo pesimisti.

Za Marfijev zakon ste verovatno čuli. Ako niste, ne brinite. On je čuo za vas. Brine se da sve što može poći naopako, tako i pođe. Njegov tvorac je Edvard Marfi, inženjer iz SAD-a, koji je radio na razvijanju sedišta za katapultiranje pilota. Davne, 1949. Godine u vazduhoplovnoj bazi u Kaliforniji, dolazi do greške prilikom eksperimenata koju je prouzrokovao jedan od njegovih asistenata. Upravo tada, Marfi izgovara sada već čuvene reči: „Ako ovaj momak može išta da pokvari, pokvariće ga sigurno.“

Od tada, pa sve do danas, u upotrebi je kako ova fraza, tako i bezbroj njenih varijacija. Najinteresantnije su:

- „Od svih stvari koje mogu da krenu naopako, uvek krene ona koja izaziva najveću štetu!“
- „Šansa da hleb padne na namazanu stranu direktno je proporcionalna ceni tepiha“
- „Sve dobro u životu je ili nelegalno ili nemoralno ili goji“
- „Ako se zaglavi, probaj na silu. Ako se slomi, svakako je i bilo potrebno zameniti“
- „Izuzetaka ima više nego pravila“
- „Da nema poslednjeg minuta, nikad ništa ne bi bilo urađeno“
- „Sve traje duže, nego što misliš“
- „Dok dođeš na red, promene se pravila“
- „Ako eksperiment uspe, nešto je krenulo loše“
- „Garancija kvaliteta ništa ne garantuje“



O ovim i drugim sličnim „životnim istinama“ možete čitati u delima Artura Bloha „Marfijev zakon“. Iako tako ne deluje, mnogo je onih koji tvrde da je Marfi bio ipak optimista. A da li ćemo njegov zakon usvojiti kao surovu realnost sa kiselim osmehom na licu ili pak kao duhovite izjave kada nam baš i ne ide, zavisi samo od nas. Zato: „Smešite se... Sutra će biti gore!“





SVE TAJNE OSMEHA :)

Osmeh je univerzalni jezik koji jednako razumeju svi ljudi na svetu, od modernih zapadnih kultura do najudaljenijih i najneistraženijih krajeva sveta. Sam čin smejanja nam popravlja raspoloženje, jača imunitet i oslobađa nas stresa – a ovo su samo neke "supermoći" koje se kriju iza osmeha, univerzalnog znaka sreće, prijateljstva i dobre namere.

Osmeh je jedan od osnovnih, biološki jedinstvenih izraza svih ljudi na svetu i u svim kulturama na svetu ima jedinstveno značenje.

1872. godine, Darwin je objavio svoje istraživanje o izražavanju emocija ljudi i životinja, u kojem je tvrdio da svi ljudi, pa čak i životinje, pokazuju emocije kroz neverovatno slične obrasce ponašanja. Za Darvina, osmeh, kao jedna od univerzalnih emocija, imao je evolucijski značaj koji bi se mogao istorijski pratiti u svim kulturama i krajevima sveta. Danas se mnogi psiholozi slažu da su određene emocije univerzalne za sve ljude, bez obzira na kulturu: ljutnja, strah, iznenađenje, gađenje, sreća i tuga.



Osmeh je najprepoznatljiviji izraz lica na svetu. Toliko ga je lako prepoznati da je to moguće sa udaljenosti od (oko) 100 metara!

Ali ova emocija nije samo najprepoznatljivija, ona je i najčešća. Više od 30% odraslih ljudi se nasmeje više od 20 puta dnevno, a manje od 14% se nasmeje manje od pet puta dnevno. Deca se nasmeju čak i do 400 puta dnevno!



Da li ste se ikada zapitali zašto ste (uglavnom) nasmejani u prisustvu dece? Odgovor je jednostavan: Smejanje je "zarazno".



Studija koja je trajala 30 godina i koja je proučavala osmeh kod studenata na školskim fotografijama pokazala je zapanjujuće rezultate. Istraživači su mogli tačno predvideti koliko će biti ispunjeni i dugotrajni



brakovi studenata, kakvi će biti rezultati na standardizovanim testovima blagostanja i opšte sreće i kako će studenti delovati na druge ljude. Studenti koji su imali najširi osmeh na fotografiji imali su najbolje rezultate i ispunili sva očekivanja, dok su oni koji se nisu smejali imali najlošije rezultate, najmanje sreće u braku i generalno, manje uspeha u životu.

Smeje je ubedljivo najjači lek protiv stresa, a smejanje 100 puta dnevno jednako je učinkovito kao i 15 minuta vožnje na biciklu. Pored poboljšanja raspoloženja što automatski smanjuje nivo stresa, smejanje pomaže vašem telu da se bori protiv infekcija, smanjuje bol i jača imuni sistem.

Istraživači danas znaju da proizvodimo veće količine adrenalina i kortizola kada smo pod stresom. Ovakvo stanje povećava broj otkucaja srca i utiče na protok krvi kako bi se osiguralo da vitalni organi odgovorni dobiju više krvi.



Prema brojnim studijama, osmeh ima 'umirujući efekat' na naše telo, pa nam pomaže da se vratimo iz stanja 'pripravnosti za borbu', koje uzrokuje stres, u normalno stanje i normalnu funkcionalnost svih organa u telu.

Endorfini (prirodno 'sredstvo protiv bolova') imaju tu mogućnost da nam pruže osećaj sreće, a kad se smejemo, oni se oslobađaju u našim mozgovima. Dakle, čak i ako niste zadovoljni kada se počnete smejati, sasvim je sigurno da ćete biti mnogo srećniji i da ćete se bolje osećati nakon samo nekoliko trenutaka.



I još nekoliko činjenica o osmehu...

- Istraživanja pokazuju da će vam osmeh značajno povećati šansu da se zaposlite ili da dobijete unapređenje na poslu. Osmeh nas čini privlačnijim, društvenijim i samouverenijim.

- Uopšteno, žene se smeju više od muškaraca.

- Istraživači su identifikovali 19 vrsta osmeha i stavili ih u dve kategorije: ljubazni "socijalni" osmesi i iskreni osmesi koji koriste znatno više mišića na obe strane lica.

- Smejanje koristi 5 do 53 mišića lica, a naučnici su otkrili da je našem telu mnogo lakše da se nasmeje nego da se namršti!

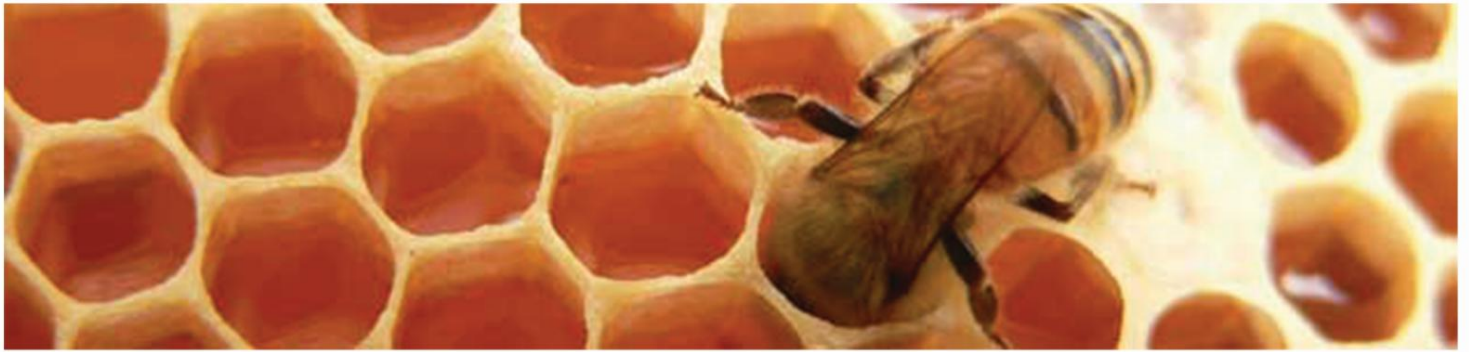
- Psiholozi su otkrili da čak i ako ste u lošem raspoloženju, možete odmah podići vaše raspoloženje prisiljavajući se na osmeh.



MED, ZDRAVLJE I NAUKA

Danas, mnogi ljudi konzumiraju med zbog njegovih antibakterijskih svojstava, a holistički lekari smatraju da je upravo med jedan od najboljih prirodnih lekova.

Međutim, izvan laboratorija, većina zdravstvenih prednosti koje se pripisuju medu ostaju nedokazane – osim one da leči rane i, u manjoj mjeri, potiskuje kašalj. U nastavku pročitajte nekoliko zdravstvenih prednosti meda, njihovo naučno objašnjenje, kao i upozorenja.



Lečenje rana (kožnih povreda) medom

Med je bio konvencionalna terapija u borbi protiv infekcija sve do početka 20. veka, kada je njegovu upotrebu polako zamenio penicilin. Danas se upotreba meda vraća na velika vrata, a naučnici poručuju da med zaista može pomoći u borbi protiv ozbiljnih kožnih infekcija. Prema njihovim nalazima, određene vrste meda mogu biti učinkovitije od antibiotika!

Naučnici tvrde da, dokle god koristite pravu vrstu meda, lečenje rana ili bilo kakvih kožnih povreda je moguće. A med bi uskoro mogao postati i jako važan, s obzirom da su infekcije bakterijama otpornim na antibiotike sve češće.

Kada razmišljate o korišćenju meda za lečenje rana, jako je bitno da shvatite da postoje velike razlike između sirovog meda, manuka meda, koji je i posebna klasa meda i obrađenog "vrhunskog" meda koji možete kupiti u većini prodavnica.

"Vrhunski med" iz prodavnica je više nalik na sirup od kukuruza, pun fruktoze, i velika je šansa da će samo povećati infekcije i **nikada ne bi trebao biti korišćen u ove svrhe!** (Takođe, neće vam ponuditi iste zdravstvene prednosti kao sirovi med kada ga konzumirate.)

Sirovi med, baš kao i manuka, pomoći će pri izvlačenju tečnosti iz rane i potisnuti rast mikroorganizama. Deo onoga što daje sirovom medu antibakterijska svojstva je i enzim glukoze oksidaze, koji pčele izlučuju u nektar. Zagrevanjem meda uništićete ovaj lekoviti enzim, pa se zbog toga preporučuje samo čisti, sirovi, neobrađeni med za lečenje rana.

Antibakterijska svojstva meda

U laboratoriji, med je prošao test antibakterijskog delovanja. Pokazao je da sprečava rast patogena koji se prenose hranom, kao što su E. coli i Salmonela, kao i da se bori sa određenim bakterijama, uključujući Staphylococcus aureus i Pseudomonas aeruginosa, obe uobičajene u bolnicama i lekarskim ordinacijama. Međutim, još uvek nije naučno dokazano da li med ima isto svojstvo i u ljudskom organizmu.

U principu, tamniji med ima bolju antibakterijsku i antioksidativnu moć. Ali nažalost, kvalitet meda se ne ocenjuje po boji, ni po zdravstvenim prednostima, već po jasnoći, aromi, ukusu i izostanku sedimenata.

Upozorenje: Nikada ne dajte med bebama!

Med je prirodan i smatra se bezopasnim za odrasle. Međutim, pedijatri naglašavaju da nikada ne dajete med deci mlađoj od jedne godine. Ovo se naglašava zbog opasnosti od botulizma. Uzrok botulizma je bakterija Clostridium botulinum, koja se nalazi u prašini i tlu, i koja može naći svoj put do meda, a bebe nemaju razvijen imunitet za odbranu od infekcije.



Do sad je jasno da med može uzrokovati botulizam kod beba. Ali, roditelji mogu hraniti svoju decu žitaricama koje sadrže med. Pored gore navedenih zdravstvenih prednosti meda, u narodu, holističkim i naučnim krugovima kruže i priče o mnogim drugim lekovitim svojstvima meda, kao što su: lečenje tumora, mamurluka, grlobolje, nesanice... S obzirom da smo se u ovom članku fokusirali na lekovita svojstva koja je potvrdila nauka, nećemo pisati ili spekulirati o ostalim zdravstvenim prednostima, jer nam svakako nije cilj da širimo potencijalno pogrešne informacije i na taj način naškodimo vašem zdravlju.





ISTINE I ZABLUDE O PIVU

Za sve registrovane i neregistrovane alkoholičare, simpatizere ili tek sporadične ljubitelje piva – članak iz krigle.

Egipatska legenda kaže da je pronalazač piva bio Oziris, bog plodnosti, zemlje i vegetacije, a u davnim vremenima pivo se nije smatralo samo pićem, smatralo se i lekom i hranom. To drevno piće preživelo je do danas i steklo ogromnu popularnost, ali se uz njega vežu i neke dileme koje smo pokušali razjasniti.



Koliko je pivo korisno za zdravlje, a koliko štetno?

Brojne naučne studije identifikovale su na stotine biološki aktivnih komponenti prisutnih u pivu, koje imaju koristan uticaj na zdravlje čoveka. Najviše se nade polaže u fitohemikaliju ksantohumol, koja predstavlja gorku materiju u pivu, a poseduje antikarcinogeno delovanje.

Ipak, u današnje doba moramo biti svesni opasnosti koje donosi preterivanje u alkoholu. Prekomerna konzumacija alkohola ima negativan uticaj na zdravlje i okolinu, pa valja biti vrlo oprezan sa slanjem poruka o povoljnim učincima alkoholnih pića na zdravlje. Ključna reč kod svih saznanja o pozitivnom uticaju alkoholnih pića na zdravlje je "umereno".

Piti umereno, znači piti u granicama koje određuju zdravlje, društvo u kojem živimo i obaveze prema porodici i prijateljima; za većinu muškaraca to znači dnevno 1-3 pića. Žene su osetljivije na alkohol, pa im se preporučuje manja količina pića nego muškarcima; dnevno 1-2 pića.

Količina alkohola u "čaši" piva može znatno varirati, zavisno od veličine čaše i postotku alkohola u pivu i neznatno se razlikuje duž Evrope u skladu s tradicijom i običajima. Kao normativ za jedno piće obično se podrazumijeva čaša volumena 0,25-0,3 dl.

Valja upamtiti da se preporuka o koristima umerene konzumacije alkohola odnosi samo na zdrave, odrasle osobe i da postoje određene situacije u kojima se i umerena konzumacija alkohola može smatrati zloupotrebom. Situacije u kojima se umerena konzumacija alkohola ne preporučuje su trudnoća, konzumiranje pre upravljanja vozilima i strojevima ili istovremeno konzumiranje alkohola i nekih lekova.

Da li pivo deblja?

Pivo ima sličnu energetska vrednost kao mleko i nema nikakvih "skrivenih" veza koji bi podsticali debljanje, posebno nastanak tzv. pivskog trbuha. Preterivanje s unosom bilo koje namirnice ili pića, rezultovaće gomilanjem masnog tkiva. Razlog eventualnoj sklonosti nakupljanju kilograma u pivopija možda leži u činjenici da se u pivu preteruje, jer se radi o "tečnoj hrani". Nadalje, naučno je dokazano da su navike u ishrani pivopija manje u skladu s nutricionističkim preporukama, nego primeri osoba koje češće piju vino.

Je li pivo zaista hranjivo?

Više od 90 % piva je voda, pa se pivo može smatrati dnevnim doprinosom unosu tečnosti. Proizvodi se od biranih sirovina - slada, žitarica, hmelja, kvasca i vode. Sve su to prirodni sastojci koji doprinose zdravoj i uravnoteženoj prehrani. Iako umereno konzumiranje piva može snabdeti organizam mnogim esencijalnim vitaminima i mineralima, ne sme se zaboraviti da pivo uvek treba umereno konzumirati u okviru uravnotežene ishrane.

Pivo ne sadrži masti, ima nizak procenat proteina, a ugljeni hidrati uglavnom potiču iz ječma. Pivopije neretko pravdaju svoju ljubav prema pivu ističući kako na taj način unose važne vitamine B grupe. Zaista, kvasac koji je odgovoran za vrenje proizvodi vitamine B grupe koji ostaju u pivu. Ipak, pokušaj snabdevanja vitaminima B grupe putem piva neće biti toliko uspešan, budući da preterivanje uzrokuje nedostatak vitamina, zbog sadržaja alkohola, koji je poznati "kradljivac" vitamina, posebno vitamina B1.

Pivo sadrži brojne elemente u tragovima i minerale. Njihova količina zavisi od porekla sirovina, metoda pripreme i proizvodnog procesa. Sastav zemljišta u kojem se ječam i hmelj uzgajaju, kao i vremenske prilike, igraju ulogu u mineralnom sastavu piva. Prisustvo minerala poput gvožđa, hroma, bakra, silicijuma i kalijuma, svakako se može smatrati povoljnim svojstvom. Posebno je povoljan odnos natrijuma i kalijuma, gde je kalijum u prednosti, što je preduslov za pravilnu ravnotežu tečnosti u organizmu i prevenciju povišenog krvnog pritiska.

Širok spektar biološki aktivnih komponenti poreklom iz biljaka nalazi se u pivu. Naime, reč je o fitohemikalijama, posebno o polifenolima, koji se smatraju odgovornima za povoljna svojstva crnog vina, a prisutni su i u pivu. Polifenoli štite kardiovaskularni sistem i imaju antioksidativno delovanje.

Hladno pivo kao letnje osveženje, da ili ne?

Mnogi posežu za hladnim pivom kao osveženjem tokom vrućih letnjih dana. Međutim, konzumacija alkohola ne preporučuje se tokom nenasosnih vrućina, budući da alkohol dodatno dehidrira telo. Opet je ključno umereno i odgovorno posezanje za pivom. Ipak će najbolje prijati uz večernja letnja opuštanja!



Centar za naučnoistraživački rad studenata (CNIRS)



Centar za naučno - istraživački rad studenata (CNIRS) Medicinskog fakulteta u Nišu već dugi niz godina postoji kao resor (organ) u okviru Studentskog parlamenta. CNIRS predstavlja volontersku sekciju edukativnog karaktera, koja okuplja studente svih studijskih grupa sa osnovnim ciljem da im pomogne u savladavanju prvih koraka u izradi naučno-istraživačkog rada. Ovaj centar ima veoma dugu tradiciju, pa mnogi naši profesori, danas istaknuta imena u srpskoj, ali i u svetskoj biomedicinskoj nauci, vezuju svoje početke upravo za CNIRS.

Pored domaćih studentskih kongresa, CNIRS studentima pomaže da se u najboljem svetlu predstave i na prestižnim internacionalnim kongresima, ali i da objave svoje radove, kako u domaćim, tako i u inostranim časopisima. Studenti tako svojim naučno - istraživačkim radom i svojim ličnim uspesima na najbolji način prezentuju i svoj fakultet - Medicinski fakultet u Nišu.

U okviru CNIRS-a postoji i stručno-naučni časopis studenata Medicinskog fakulteta - Studentski medicinski glasnik (SMG), čija je osnovna ideja i cilj da omogući publikovanje naučno-istraživačkih radova studenata medicinskih nauka, da podstakne i zainteresuje studente za istraživački rad, kao i da ih informiše o najnovijim dostignućima iz oblasti medicinskih nauka.

Sva obaveštenja CNIRS-a, kao i datumi i rokovi za prijave za kongrese mogu se naći na oglasnoj tabli ispred Studentskog parlamenta, u prostorijama Studentskog parlamenta ili na sajtu fakulteta ili na sajtu SUMF-a.

Detaljnije o svim internacionalnim kongresima i načinu prijavljivanja možete se informisati preko zvaničnog sajta našeg fakulteta (Studenti - CNIRS) ili sajta SUMF-a. Ovde Vam navodimo samo neke od atraktivnih destinacija u kojima se tradicionalno održavaju internacionalni studentski kongresi: Berlin (Nemačka), Groningen (Holandija), Leiden (Holandija), Krakow (Poljska), Ohrid (Makedonija), Toronto (Kanada), Košice (Slovačka), Novi Sad (Srbija), Istanbul (Turska), Kairo (Egipat), Moskva (Rusija), Porto (Portugal)...

Ovim putem pozivamo sve zainteresovane studente koji bi želeli da aktivnije učestvuju ili da se jednostavno detaljnije informišu o radu CNIRS-a, da dođu i da se slobodno jave, u kancelariju CNIRS-a (Studentski parlament) gde će vas naravno neko saslušati i uputiti u sve što vas zanima. U toku prvog semestra biće raspisan i zvaničan konkurs za prijem novih članova, tako da Vas očekujemo! ☒

COURSERA- BUDUCNOST USAVRSAVANJA!

Dok konkurišete na mastere, evo dobrog načina kako da naučite nešto novo, unapredite engleski i svoju biografiju.

Besplatno obrazovanje san je svih samofinansirajućih studenata u Srbiji koji za jednu godinu studija u proseku daju oko 1.000 evra. Školovanje na univerzitetima poput Harvarda tek je posebna priča, jer godišnja školarina tu premašuje 50.000 evra.

Predavanja nekih od najboljih univerziteta na svetu poput Harvarda, Prinstona i Berklija moguće je pohađati potpuno besplatno, preko interneta, nakon čega polažete test i dobijate sertifikat prestižnog fakulteta. Cela procedura sastoji se iz dva koraka: posetite sajt www.coursera.org ili www.edx.org i aplicirate za neki od 200 različitih kurseva iz bilo koje oblasti koja vas zanima.

ŠTA JE USTVARI TO?

www.coursera.org je online platforma nekih od najprestižnijih američkih, kanadskih i australijskih univerziteta, koji pružaju potpuno besplatne kurseve svakome ko se registruje. Ovo predstavlja budućnost u obrazovanju, jer omogućavaju bilo kome, sa bilo koje tačke na planeti da dobija nova znanja i informacije.

Coursera

KAKO FUNKCIONIŠE?

Kao u teleshopu - pravo iz vaše fotelje! Registrujete se na kurs koji vas interesuje, uglavnom jednom nedeljno imate neki zadatak, ili lekciju da naučite. Šaljete profesoru svoj esej, ili neku drugu formu odgovora, i onda vam profesor daje svoj feedback. Na kraju kursa dobijate sertifikat, što može da bude vrlo dobra stavka u vašem cv-iju. A tu je i kontakt sa engleskim jezikom.

IZBOR - Neki od najnovijih kurseva u ponudi su, između ostalog, kurs o veštačkoj inteligenciji na Berkliju, drevnom grčkom heroju na Harvardu, konjskoj ishrani na Edinburgu, analitičkoj kombinatorici na Prinstonu... U ovoj akciji zasad učestvuju univerziteti iz Amerike, Indije, Izraela, Škotske i Švajcarske, ali najavljuje se pridruživanje univerziteta iz mnogih drugih zemalja, u cilju omogućavanja dostupnosti univerzitetskog znanja što većem broju ljudi.

MIODRAG MICIC
Student pete godine medicine





SPORTSKO DRUŠTVO "MEDICINAR"

Muhamed Ali, jedan od najvećih svetskih boksera svih vremena, jednom je izjavio: „Šampioni se ne stvaraju u teretanama. Šampioni se stvaraju od nečega što imaju duboko u sebi – želju, viziju i san.“

Sportsko društvo „Medicinar“, kao jedan od resora Studentskog parlamenta Medicinskog fakulteta u Nišu, studentima koji imaju želju, viziju i san i koji vole da se aktivno bave sportom, omogućava da sve to i ostvare. Slobodan Kostić, kao predsednik i koordinator ovog resora, posvetio je deo svog vremena druženju sa redakcijom MEDICA magazina i upoznao nas sa organizacijom i radom Sportskog društva.

1. Koji su sve sportovi zastupljeni?

U okviru Sportskog društva Studentskog parlamenta Medicinskog fakulteta zastupljeni su i ekipni i pojedinačni sportovi.

U ekipnim sportovima imamo i muške i ženske ekipe u košarci, rukometu i odbojci, dok u fudbalu imamo ekipu samo u muškoj konkurenciji.

Što se tiče pojedinačnih sportova, zastupljeni su tenis, stoni tenis, streljaštvo, šah, kros i plivanje.

2. Koja je procedura za učlanjenje i da li ima mesta za nove članove?

Naravno, uvek ima mesta za nove članove koji mogu da doprinesu poboljšanju kvaliteta unutar ekipa i zdrava konkurencija je uvek dobrodošla. Nekih posebnih kriterijuma za učlanjenje nema. Osnovni je naravno da je student Medicinskog fakulteta i da se prijavi u prostorijama Studentskog parlamenta, nakon čega će biti obavešten kad i gde treba da dođe. Sve ostalo zavisi od mnogih faktora, ali svako kvalitetan će pronaći svoje mesto. Ovim putem pozivam sve zainteresovane da se jave i oprobaju u sportu koji im leži.

3. Gde se i kada održavaju treninzi naših sportskih ekipa?

Termini za treninge su uglavnom 2-3 puta nedeljno, u zavisnosti od sporta. Tokom godine se naši sportisti takmiče u Univerzitetnoj ligi, a glavni događaj je naravno Medicinijada, pred koju se intenziviraju treninzi. Mesta na kome treniraju naši sportisti su osnovne škole „Sveti Sava“, „Car Konstantin“ i „Miroslav Mika Antić“. Što se tiče pojedinačnih sportova, treninzi kreću malo kasnije i odvijaju se na mestima predviđenim za to, u zavisnosti o kom sportu je reč.



4. Koji su uspesi Sportskog društva?

Naše Sportsko društvo ima dugu tradiciju, koliku i naš Fakultet. Oduvek su naši studenti sportisti ostvarivali zapažene rezultate, pa tako i poslednjih godina. U prethodnoj godini su naši timovi, nakon nekoliko godina neučestvovanja, ostvarili zapažene uspehe u Univerzitetnoj ligi, a godinama unazad su rezultati na Medicinijadama sve bolji i bolji. Nadamo se da će ove godine naše ekipe postići još značajnije rezultate i možda preuzeti i neka od vodećih mesta u Univerzitetnoj ligi i na Medicinijadi 2014.



5. Zašto je dobro biti član Sportskog društva Studentskog parlamenta Medicinskog fakulteta?

Najveća dobit je svakako druženje. Tu dolazi do udruživanja različitih generacija, sa svih studijskih odseka, sklapanja novih poznanstava i prijateljstava. Naravno, veoma važna činjenica je i to koliko je bitno bavljenje sportom, radi održavanja fizičkog i mentalnog zdravlja.



54. Kongres studenata Biomedicinskih nauka

Izveštaj sa 54. Kongresa studenata biomedicinskih nauka Srbije sa internacionalnim učešćem - Kopaonik

Studentski kongresi su karakteristika Medicinskih fakulteta i privilegija studenata svih biomedicinskih nauka. Spremnost studenata da i pored mnogobrojnih, redovnih obaveza nađu vremena i za naučni rad, dokaz je tvrdnje da se na Medicinskim fakultetima školuju najbolji student u svojoj generaciji i buduća elita našeg društva. Kongresi imaju poseban značaj u naučnom i kulturnom životu i razvoju studenata, a pored naučnog dela, studentske Kongrese naravno prate i nezaboravne žurke koje se održavaju svake večeri i druženje u toku dana sa kolegama kako sa našeg, tako i sa drugih Medicinskih fakulteta u Srbiji.

Ove godine održan je 54. po redu Kongres studenata biomedicinskih nauka Srbije sa internacionalnim učešćem. Nama je pripala čast i obaveza da organizator ovogodišnjeg kongresa bude Medicinski fakultet u Nišu, a za mesto održavanja kongresa odabrali smo Kopaonik.

Izuzetno veliko zadovoljstvo nam je bilo što je po završetku Kongresa velika većina prisutnih, pre svega profesora i Dekana drugih Medicinskih fakulteta reklo da je ovo bio jedan od najboljih Kongresa u poslednjih 10 godina. Trudili smo se da sale za sesije i tehnički uslovi budu na najvišem mogućem nivou, da sve izgleda veoma ozbiljno i na sreću smo u tome i uspeli. U veoma pozitivnoj i opuštenoj atmosferi, gde su svi prisutni bili zadovoljni svaki detaljem, studenti su izlagali svakodnevno svoje radove, a u pauzama su se svi trudili da iskoriste lepo vreme i druže se u baštama kafića. Na naše veliko zadovoljstvo, uspeli smo da noćni život ovog Kongresa podignemo na nivo Medicinijade, tako da je provod tih dana na Kopaoniku bio nezaboravan.

Kao i svake godine studenti našeg fakulteta imali su veoma zapaženo učešće na Kongresu o čemu svedoče i visoke ocene koje su dobili svi naši studenti. Na Kongresu je prezentovano oko 830 radova u 64 sesije, a od toga 152 rada bilo je sa Medicinskog fakulteta Univerziteta u Nišu.

Budi i Ti deo sledećeg, 55. Kongresa studenata! Vidimo se... :)

NAJBOLJA JADA JE ME-DI-CI-NI-JA-DAAA - Vrnjačka banja 2013-

Ovogodišnja "-jada" u Vrnjačkoj banji okupila je sportiste sa 13 fakulteta biomedicinskih nauka koji su se pet dana takmičili u 10 različitih sportova i veštinama CPR-a. Vrnjačka banja ostaće upamćena po do sada najboljoj organizaciji samih sportskih takmičenja i najvrelijoj atmosferi na tribinama, u kojoj su uživali svi učesnici i samim tim dali svoj maksimum na terenu. Naš fakultet se u granicama ferpleja izborio za ekipno četvrto mesto, sa jednom zlatnom, jednom srebrnom i šest bronzanih medalja i posle dužeg vremena uzeo učešće u svim sportovima u muškoj i osam od deset sportova u ženskoj konkurenciji. Plasman je u odnosu na prošlu godinu popravljen za dva mesta, ali se na tome nećemo zaustaviti, već težiti ka ekipnom prvom mestu, koje je poslednjih godina predodređeno za sportiste novosadskog Medicinskog fakulteta.

Ovogodišnju Medicinijadu organizovalo je pet fakulteta beogradskog Univerziteta (Medicinski, Stomatološki, Veterinarski, Farmaceutski i FASPER). Sem sportskog dela koji je primarni povod da se svi okupimo na jednom mestu, značajno mesto na "-jadi" ima naravno i dobar provod. I ove godine se pokazalo da se doktori najbolje provode. Uz dnevne žurke koje su bile nezaboravne, đuskalo se i pevalo do zore u diskoteci. Jedini "mali detalj" koji je nedostajao ovoj "-jadi" i razlikovao je od prethodne je taj da Vrnjačka banja nema MORE! Međutim, iako se iz "banje" možda nismo vratili osunčani, sigurno smo se vratili sa puno lepih trenutaka koje će svaki učesnik "-jade" dugo pamtiti. Prepoznatljiv slogan koji već godinama važi, potvrđen je još jedanput: "Ko nije bio na Medicinijadi, taj nije doktor".

Iz godine u godinu je Medicinijada sve bolje i bolje organizovana, sa sve većim brojem pratećih manifestacija. Pronađi sebe i priključi se i ti ovoj sekciji Studentskog parlamenta. Budi deo Sportskog društva "Medicinar", predstavljaj Fakultet na ovoj veoma važnoj manifestaciji, probudi duh nadmetanja u sebi, provedi se i stekni prijatelje među kolegama sa kojima ćeš saradivati u budućnosti, ne samo sa našeg, već i sa drugih fakulteta kako iz Srbije, tako i iz zemalja iz okruženja. Razmišljaj već od danas i predstavljaj naš Fakultet naredne godine kao sportista ili navijač... Vidimo se!





ASOCIJACIJA STUDENATA FARMACIJE - NIŠ (NIPSA)

Na Medicinskom fakultetu u Nišu već četiri godine postoji Asocijacija studenata farmacije koja je nastala po uzoru na slične asocijacije studenata širom sveta, a iz potrebe i želje studenata da se druže, upotpunjuju svoje znanje, razvijaju profesionalne veštine i upoznaju se sa radom svojih kolega iz drugih zemalja.

NIPSA je osnovana 13. avgusta 2009. godine kao studentska organizacija sa sedištem na Medicinskom fakultetu u Nišu. Članica je Nacionalne Asocijacije Studenata Farmacije - Srbija, NAPSer-a (National Association of Pharmacy Students' - Serbia), koja je punopravni član Evropske Asocijacije (EPSA) i Internacionalne Federacije (IPSF) studenata farmacije.

NIPSA se bavi realizovanjem različitih projekata koji imaju za cilj promociju zdravlja, unapređenje znanja i sticanje veština komunikacije farmaceuta kako sa pacijentima tako i sa ostalim zdravstvenim radnicima. Takođe se bavi projektima razmene studenata i organizovanjem stručne prakse za studente iz Niša u inostranstvu. Članovima NIPSA-e se smatraju svi studenti odseka farmacija Medicinskog fakulteta u Nišu, dok Upravni odbor broji devet članova – predsednik, generalni sekretar, blagajnik i šestoro koordinatora odgovarajućih projekata.

Projekat Javnog zdravlja („Public Health“) bavi se obeležavanjem važnih datuma iz kalendara javnog zdravlja i na taj način promovise zdrav način života. Svakog meseca se održavaju akcije kojima se podiže svest o važnosti faktora rizika za nastanak neke bolesti (borba protiv raka, dijabetesa, pušenja, AIDS-a itd.). Ovaj projekat, takođe, promovise dobrovoljno davanje krvi i sprovodi akciju prikupljanja novogodišnjih paketića za decu u okviru humanitarne akcije „Osmeh na dar“.

Marta i oktobra meseca se održava projekat „Savetovanje pacijenata“ (Patient Councelling Event). Projekat ima za cilj edukaciju studenata farmacije u uspostavljanju komunikacije sa pacijentima zasnovane na poverenju, što dovodi do razvoja boljeg i potpunijeg lečenja bolesnika, a u skladu sa razvojem i promovisanjem kliničke farmakologije. Prvog dana se organizuju seminari u okviru kojih su predavanja odabranih profesora farmacije i medicine. Sledećeg dana je takmičenje na kome se studenti, na osnovu svog znanja stečenog na seminaru i u toku studija, takmiče u što uspešnijem rešavanju problema u komunikaciji sa pacijentom. Sve se dešava u virtualnoj apoteci, a članovi žirija koga čine profesori i asistenti, ocenjuju takmičare, ukazuju na greške i donose odluku o pobedniku, koji kao nagradu dobija besplatnu kotizaciju za NAPSer kongres koji se tradicionalno održava krajem godine na Zlatiboru.

Projekat „Farmakoterapijski pristup“ (Clinical Skills Event) ima za cilj da studente nauči važnosti komunikacije farmaceut-lekar, po kojim pitanjima i na koji način lekar i farmaceut treba da komuniciraju, kako stupiti u kontakt sa drugim zdravstvenim radnicima, koje greške se najčešće prave pri tome i kako ih izbeći. Ovaj projekat sastoji se iz dva dela, takođe. Prvi deo predstavljaju predavanja na određenu temu, a drugi deo je radionica, na kojoj su studenti podeljeni na timove. Svaki tim čine studenti farmacije i medicine koji zajednički, uz pomoć moderatora, rešavaju slučaj postavljanjem dijagnoze i odabirom najbolje terapije. Nakon toga, predstavnik grupe izlaže stavove grupe i bira se najbolji tim.

Evaluacija farmaceutskog kurikuluma (Moving On) je istraživanje koje ima za cilj da objektivno predstavi mišljenje studenata farmacije o svim aspektima studiranja i kvalitetu obrazovanja kao i da ukaže na eventualne probleme u studiranju sa kojima se studenti susreću. Sprovodi se anketiranjem studenata svih godina studija u više navrata u toku školske godine.

Kako je NIPSA lokalna kancelarija NAPSer-a, a tako i član evropske i svetske Asocijacije, omogućena je i razmena studenata (Student Exchange Programme - SEP) između zemalja članica. Razmena se ogleda u obavljanju stručne prakse u apoteci, na klinici, ili u okviru projekta istraživanja na fakultetu ili u industriji. Osim toga studenti upoznaju svoje kolege iz inostranstva, upoznaju kulturu i način života zemlje u kojoj obavljaju praksu i razmenjuju iskustva. Veliki broj naših studenata svake godine odlazi u različite zemlje širom sveta. Naši studenti su uvek veoma zadovoljni prijemom, stečenim znanjem i posvećenošću svojih mentora. Takođe je sve veći broj stranih studenata zainteresovanih da dođu u Srbiju i obavljaju stručnu praksu u našoj zemlji, poučeni pozitivnim iskustvima onih koji su već bili. U obezbeđivanju prakse, redovno, iz godine u godinu Apoteka Niš i Medicinski fakultet u Nišu nam izlaze u susret.

Kao projekat razmene studenata u okviru Evropske asocijacije studenata farmacije (EPSA) veoma je razvijen TWINNET, pa tako i u našoj zemlji. Ovaj projekat se zasniva na poseti našeg fakulteta (15 studenata) odabranoj stranoj zemlji, a zatim studenti sa tog fakulteta uzvraćaju posetu. Boravak u stranoj zemlji traje 7 dana. Godine 2010. radili smo razmenu sa farmaceutskim fakultetom iz Praga, 2011. iz Madrida, a 2012. sa Farmaceutskim fakultetom u Ljubljani. Iskustva su predivna, a trenutno smo u pregovorima sa Francuskom kao potencijalnim partnerom za razmenu koja bi se realizovala krajem ove godine.

NIPSA se može pohvaliti višegodišnjom uspešnom saradnjom sa Medicinskim fakultetom u Nišu i u Beogradu, Ministarstvom zdravlja Republike Srbije, Apotekom Niš, Institutom za javno zdravlje Srbije, Institutom za transfuziju krvi Srbije, Međunarodnim udruženjem studenata medicine – Srbija (IFMSA), Farmaceutskim društvom Srbije, kao i saradnjom sa mnogim drugim studentskim organizacijama. Posebno je važna saradnja sa Farmaceutskom Komorom Srbije.

Iako relativno mlada organizacija, NIPSA prati evropske i svetske standarde. Trudi se da studentima farmacije izađe u susret, pruža neverovatnu mogućnost za obavljanje stručne prakse u izabranoj zemlji sveta u trajanju od mesec dana, pruža mogućnost da za vreme studija studenti budu u situaciji u kojoj će se naći nakon studiranja, podstiče ih da aktivno učestvuju u promociji zdravlja i da svesni svoje odgovornosti, kao takvi budu deo jednog velikog zdravstvenog tima koji radi samo i isključivo za dobrobit ljudi.

Predsednica NIPSA-e
Milica Todorovska



NAPSer
Nacionalna Asocijacija
Studenata Farmacije



KUTAK ZA BRUCOŠE

Poštovane kolegice i kolege brucoši, čestitamo i dobrodošli na Medicinski fakultet! U narednim mesecima počinje jedan novi (najlepši) period u vašim životima, a bilo bi dobro taj studentski život dočekati što spremniji. Zato smo vam mi - stariji studenti, priredili ovaj „kutak za brucoše“. U narednih par redova pokušaćemo da vam damo neke osnovne, po našem mišljenju najvažnije i najkorisnije sugestije i smernice kako da svoje studiranje učinite lakšim, boljim i efikasnijim.

„Kako sam ja to mogao da znam kada mi niko nije rekao?“ – ovo je rečenica jednog prosečnog brucoša koju, ukoliko želite da budete uspešni studenti, morate istog trenutka da zaboravite. Prva razlika između studiranja i pohađanja srednje škole je ta da na fakultetu ništa nije „servirano“. Obaveštenost o toku studiranja, literaturi, terminima predavanja i vežbi i svim ostalim, za jednog studenta, relevantnim informacijama je jedna nova kategorija čiju važnost morate shvatiti u samom startu. Svaka informacija je u normalnim okolnostima dostupna svima, ali ne očekujte da budete obavешteni o bilo čemu ako se sami ne uputite i raspitate. Naravno, zgodno je unapred znati koji su najbolji izvori informacija. Evo par smernica:

- Odgovore na pitanja koja imate vezana za raspored i plan nastave, program svakog od predmeta, ali i celokupni nastavni plan i novosti koje se tiču celog fakulteta najbolje je potražiti na web sajtu našeg fakulteta www.medfak.ni.ac.rs, na stranicama „Studije“, „Nastava“, itd., a dok ste već na toj adresi, zgodno bi bilo baciti pogled i na deo „Studenti – Vesti“, gde takođe možete naći korisne informacije, kao i na web sajtu Studentske Unije Medicinskog fakulteta www.sumf-nis.org.rs, gde možete naći sve informacije i obavешtenja o aktuelnostima i studentskom životu uopšte.

- Odgovore na pitanja vezana za overe semestra, prijave ispita, vađenje raznih uverenja, studentske kredite i stipendije najbolje je potražiti u Studentskoj službi koja se nalazi u glavnom holu fakulteta, čim uđete na glavni ulaz sa leve (Medicina i Stomatologija) i desne (Farmacija i Osnovne strukovne studije) strane.

- Ukoliko zaboravite ili izgubite nešto na fakultetu, nemojte se ustručavati da pitate kurire čija se prostorija nalazi odmah pored Studentske službe. Naravno da nije njihova obaveza da nalaze ili čuvaju izgubljene stvari, ali će vam kad god su u mogućnosti, ukoliko su nešto našli, sigurno izaći u susret i pomoći Vam ako Vam nešto bude bilo potrebno.

- Nedoumice koje imate vezane za termine predavanja ili vežbi, kolokvijume, načine polaganja ispita, termine ispita i ostala pitanja vezana za konkretne predmete koje slušate u prvom semestru, najčešće možete rešiti prostom posetom oglasnoj tabli za dati predmet. Međutim, ukoliko to nije dovoljno, najbolje je obratiti se direktno šefu katedre ili predmetnom profesoru u terminu konsultacija ili neposredno nakon predavanja. ZAPAMTITE da je dobra komunikacija sa profesorima ključna za rešavanje svakog problema koji imate.

Naravno, ukoliko imate bilo kakvu nedoumicu, problem, neprijatnu situaciju ili jednostavno potreban Vam je savet, uvek potražite pomoć u prostorijama Studentskog parlamenta gde će vas dočekati iskusniji studenti koji su spremni da vas ispravno i najbolji mogući način posavetuju. Studentski parlament predstavlja servis studenata i on je uvek tu isključivo Vama na raspolaganju.

Treba takođe napomenuti da je naš fakultet akreditovan i da je potpisnik Bolonjskog sporazuma. Pored mnogih tehničkih novina i novina u načinu studiranja, bolonjski proces studentima garantuje i određena prava, pored već svima poznatih obaveza. Bilo bi dobro da je svaki student, makar u osnovnim crtama upoznat sa svojim pravima (kao i obavezama). Najbolji način da se student upozna sa mehanizmima zaštite svojih prava jeste da se upozna sa Statutom Medicinskog fakulteta. Ali, ukoliko u bilo kom trenutku student pomisli da su njegova prava na bilo koji način ugrožena, jedina prava adresa na koju treba da se obrati jesu prostorije Studentskog parlamenta.



Studentski parlament je organ Medicinskog fakulteta čiji su članovi legitimno izabrani od strane studenata i kojima je podaren mandat da štiti prava i interese svih studenata. Zbog toga, umesto ishitrenih poteza povodom problema, koji najčešće proističu iz običnih nesporazuma, student bi u takvoj situaciji trebalo da dođe do Studentskog parlamenta, izloži problem, informiše se o svojim mogućnostima i zajedno sa predstavnicima studenata počne da radi na rešavanju. Nema razloga da se bilo ko plaši da će ukoliko ima neprijatnu situaciju imati „problem“ kasnije tokom studija, ako to kaže Studentskom parlamentu. Radi lakšeg i boljeg organizovanja u tom smislu, predlažemo svim novim studentima, koji do polovine drugog semestra neće imati zvanične predstavnike u Studentskom parlamentu, da se što pre angažuju i uspostave kontakt sa Studentskim parlamentom kako bi imali nezvanične posrednike koji će biti zaduženi da organizuju studente prilikom rešavanja grupnih „problema“. I ovim putem želimo da poručimo svakom od Vas ko pokazuje bilo kakvo interesovanje za bilo kakve vannastavne aktivnosti da bez ikakvog ustručavanja, kad god budete imali slobodnog vremena siđete do prostorija Studentskog parlamenta, jer su to i Vaše prostorije, a svakako ćete tu moći da se bolje upoznate sa svim stvarima koje Vas interesuju na početku studija. Iako je sigurno prisutan strah od svega što Vas očekuje i da nećete imati vremena za bilo kakve vannastavne aktivnosti, verujte da ćete se vrlo brzo prilagoditi obavezama koje Vas očekuju.

Dalje bi napomenuli još neke mogućnosti koje Fakultet pruža studentima, a kojih mnogi u početku uopšte nisu svesni. Na Fakultetu postoji čitaonica koja radi svakog radnog dana od 8 do 22 časa i koja je uvek na raspolaganju svakom studentu. Dok ne nabavite sopstvenu literaturu za učenje, u čitaonici možete naći većinu udžbenika koji su vam potrebni. Čitaonica je uvek tiha i uvek ima bar poneko slobodno mesto za učenje. Takođe je opremljena desetinom računara od kojih svaki ima pristup internetu, kao i naučnim bazama podataka COBSON koje vam mogu biti od koristi ukoliko izrađujete neki seminarski ili naučni rad. Pored toga, važno je imati na umu da su konsultacije vrlo važna mogućnost za studente.

BRUCOŠI DOBRODOŠLI

BRUCOŠI DOBRODOŠLI





Na predavanjima uglavnom možete čuti sve što je važno za pripremu i polaganje ispita, ali je obaveza svakog profesora da studentu omogući i dodatne termine za konsultacije, pitanja i nedoumice, barem jednom nedeljno u unapred određenom terminu. Budite pametni, iskoristite tu mogućnost! Na konsultacijama možete postaviti mnoga pitanja koja niste mogli na predavanjima, možete čuti nove stvari, dobiti preciznija uputstva kako učiti, kakva pitanja očekivati na testu ili usmenom i drugo.

Takođe, tu smo i da Vam damo par praktičnih saveta. Gde jesti tokom dana, u pauzama između predavanja i vežbi? Studentske menze su jeftine i dostupne studentima, doručak se služi između 7 i 9h, ručak je između 11 i 15h, a možete večerati i do 20h.

Evo spiskova najboljih menzi, a najbliža Vam je svakako ona pored Medicinskog fakulteta. Postoji takođe restoran i na Pravnom/Ekonomskom fakultetu, kao i na Tehničkom fakultetu.

Naravno, pored kioska koji se nalaze ispred samog Fakulteta, na samo par minuta hoda nalazi se i park Svetog Save, gde možete naći puno pekara i kioska brze hrane.

Ako Vam je potrebno osveženje, najbolje mesto za to su "klubovi" na Fakultetu. Klub studenata Medicinskog fakulteta (preko puta Studentskog parlamenta), zatim tzv. "Grčki klub" i klub SC-a, koji imaju i lepe bašte u sunčanim danima. Naravno, tu je i malopre pomenuti park Svetog Save, sa velikim brojem kafića, kao i brojni kafići pored Čaira, koji se takođe nalaze u blizini.



Što se tiče večernjih izlazaka i noćnog života, prvo što Vas očekuje su velika "Brucošijada" za sve brucoše niških fakulteta i niškog Univerziteta o kojoj se možete informisati u Vašim "Vodičima za brucoše", kao i velika zvanična "Brucošijada studenata Medicinskog fakulteta - SUMF PARTY" koja se održava u Klubu studenata Medicinskog fakulteta u prvim nedeljama oktobra.

Takođe, svake nedelje su Vam dostupne i brojne žurke u niškim klubovima, u zavisnosti od Vašeg interesovanja i muzike koju volite, a naravno nakon Brucošijade, svake nedelje Vas očekuju nezaboravne žurke i druženja studenata Medicinskog fakulteta u Klubu studenata

I za kraj, par stvari koje ne bi trebalo propustiti u ovom gradu i ne posetiti tokom studija, naročito ako niste iz Niša:

- Niška tvrđava – srce grada, spoj starog i modernog Niša, u kome između ostalog imate i brojne kafiće i klubove.

- Medijana – arheološki lokalitet pored puta za Nišku banju. Tokom rimskog carstva bilo je luksuzno predgrađe kasnoantičkog grada i vojnog logora Nais, gde je pored reke Nišave i termalnih izvora car Konstantin sagradio velelepni carski letnjikovac, sa pratećim vilama i drugim objektima.

- Čele-kula – jedan od najznačajnijih kulturno-istorijskih spomenika u Nišu. Podigli su je Turci od 952 lobanje poginulih srpskih vojnika, kao opomenu srpskom narodu nakon bitke na Čegru, koju je predvodio vojskovođa Stevan Sindelić.

- Nišville jazz festival – festival sa već dugom tradicijom, jedan od najvećih i najboljih brendova grada Niša. Održava se svake godine sredinom avgusta u Tvrđavi i oko nje, a tokom nekoliko dana trajanja nastupaju brojni poznati domaći i svetski muzičari.

- Niški filmski susreti – održavaju se već 48 godina unazad na letnjoj pozornici niške Tvrđave u drugoj polovini avgusta. Okupljaju najveća imena domaće filmske produkcije.

- Niški sajam knjiga i grafike – jedan od najstarijih i najposećenijih kulturnih manifestacija i drugi po veličini sajam ovog tipa u Srbiji. Održava se u prvoj nedelji decembra u niškoj hali Čair i traje oko 7 dana, a ovde možete naći veliki broj promocija raznih knjiga i časopisa.

Nadamo se da vam je ovaj tekst dao neke smernice koje će vam pomoći da uspešno započnete svoje studiranje. Mnogo je još toga što se može reći o fakultetu, studentima, profesorima.. Ali sve to ostavljamo i Vama da polako otkrivete. Imaćete sasvim dovoljno vremena za to! A za sve nedoumice, probleme, ideje, sugestije, mi Vam stojimo na raspolaganju!

Pred Vama je najlepši period u životu – studentski dani i iskoristite ga na najbolji mogući način! Vidimo se i srećno!

OBAVEŠTENJE O NAČINU DOBIJANJA KARTICE ZA MENZU



Poštovani kolegice i kolege,

želimo da Vas obavestimo o jednoj vrlo bitnoj stvari koja će Vam biti potrebna na početku studija. U pauzama od predavanja, vežbi ili učenja, najbolje mesto gde možete jesti tokom dana svakako je studentska menza. U našem gradu postoji nekoliko menzi, a najbliža Vam je svakako ona pored Medicinskog fakulteta. Takođe, postoji restoran i na Pravnom i Ekonomskom fakultetu, kao i na Elektronskom fakultetu.

Par praktičnih saveta kako doći do ove kartice:

Kartica za menzu (ISIC kartica) je svakako nešto sto će Vam puno trebati tokom studija. Najpre morate otići do šaltera koji se nalazi odmah pored ulaza (sa leve strane) u Studentski dom, pored Medicinskog fakulteta, radno vreme od 8 do 13h. Na šalteru uzmete obrazac (formular) za menzu, koji potom UZ INDEKS nosite u Studentsku službu našeg fakulteta, koja se nalazi u glavnom holu, odmah pored glavnog ulaza, radi overavanja tog obrasca da se školujete o trošku budžeta.

Nakon overavanja u Studentskoj službi, potrebna Vam je jedna fotografija (2,5 x 3,5) i sa tom fotografijom, overenim obrascem i indeksom odlazite do šaltera koji se nalazi u okviru menze kod Elektronskog fakulteta (na Gradskom polju), gde predajete kompletnu dokumentaciju uz naknadu od 2000 din.

Karticu dobijate u roku od 24h i pokupljate je na istom mestu (menza kod Elektronskog).



PREDAVANJE PROF. DR MIODRAGA STOJKOVIĆA NA MEDICINSKOM FAKULTETU U NIŠU

Svetski poznati genetičar i naučnik, direktor specijalne bolnice za veštačku oplodnju u Leskovcu "SPEBO Medical" - prof. dr Miodrag Stojković, vrlo rado se odazvao pozivu Studentske Unije Medicinskog fakulteta u Nišu da dođe na naš Fakultet i održi predavanje studentima na temu od velikog značaja za dalji rad i edukaciju svih studenata.



Prof. dr Miodrag Stojković je srpski istraživač iz oblasti genetike, prvi evropski naučnik koji je klonirao ljudski embrion, glavni urednik najuticajnijeg medicinskog časopisa iz oblasti matičnih ćelija „Stem cel“ i čovek koji je sve svoje znanje uložio u otvaranje prve specijalne bolnice ovog tipa u Srbiji i to u svom rodnom gradu Leskovcu.



Studenti su po prvi put, u prepunom amfiteatru, imali prilike da čuju jednog ovakvog eminentnog stručnjaka u svojoj oblasti, diskutuju sa njim i nauče neke nove stvari.

Predavanje je bilo održano u petak, 7. decembra 2012. godine u svečanom amfiteatru Medicinskog fakulteta, obećanje da će ponovo doći u narednoj školskoj godini kako bi održao predavanje.

Sa zadovoljstvom ga ponovo očekujemo... :)





PREDAVANJE VLADIMIRA VANJE GRBIĆA NA MEDICINSKOM FAKULTETU U NIŠU

Vaš rezultat i vaš kvalitet je ono što ste vi i to niko ne može da vam oduzme, poručio je našim studentima jedan od najpoznatijih odbojkaša svih vremena Vladimir Vanja Grbić, na predavanju koje je održao u petak, 14. decembra 2012. godine na Medicinskom fakultetu u Nišu u organizaciji SUMF-a.



Kroz svoj motivacioni govor, svojom pričom o karijeri i životnoj filozofiji, jedan od naših najpoznatijih sportista svih vremena pokušao je da pokaže studentima na koji način treba da razmišljaju, skrenuo im pažnju da u moru informacija izbegnu neprijatnost izbora, ali je takođe nagovestio da mora da ih razočara, jer je činjenica da oko 90 procenata ljudi radi ono što ne voli... Grbić je studentima predočio da iz trenutne pozicije i godina ne mogu da vide dovoljno daleko i da je potrebno da imaju neke svoje usputne, kratkoročne ciljeve kako bi došli do glavnog i konačnog odredišta.

Ako hoćete da stignete do određenog cilja i da se realizujete kao osoba, kao ličnost i kao uspešni, morate tome da se posvetite svim svojim bićem u potpunosti, poručio je Vanja studentima i tim svojim rečima pokušao da ih motiviše da se bore za ono što žele.



Kako bi studenti mogli to i da ostvare, neophodno je da budu svesni svojih kapaciteta i da ih maksimalno iskoriste. Nije dobro biti ni preambiciozan, a ni neambiciozan, već je važno shvatiti šta čoveka čini srećnim, upoznati sebe i sam sebi suditi.

Na naše izuzetno zadovoljstvo, Vanja je izdvojio vreme i prihvatio poziv da održi predavanje na svoj rođendan, pa smo mu u znak zahvalnosti uručili tortu i majicu SUMF-a sa njegovim imenom. Predavanje je bilo fantastično i nezaboravno, a slike govore više od reči...



AKCIJA "IZJASNI SE" I PREDAVANJE MINISTARKE ZDRAVLJA VLADE REPUBLIKE SRBIJE, PROF. DR SLAVICE ĐUKIĆ-DEJANOVIĆ

U cilju promocije javnog zdravlja, Studentska Unija Medicinskog fakulteta u Nišu (SUMF), u saradnji sa Komorom mladih aktivnih građana (JCI) i Rotarakt klubovima sa juga Srbije, pokrenula je veliku akciju podizanja svesti o značaju zaveštanja organa, promocije dobrovoljnog davalaštva i zaveštanja organa pod nazivom "Izjasni se!".



Akcija "Izjasni se!" ima za cilj da doprinese razvoju kulture zaveštanja organa kroz informisanje javnosti i otklanjanje predrasuda, ukazivanje na lošu trenutnu situaciju u Srbiji, podsticanje razgovora unutar porodica i izjašnjanje i formiranje stavova o zaveštanju organa za života.

U sklopu ove velike akcije, koja pre svega ima humanitarni karakter, organizovali smo u petak, 20. septembra 2013. godine u svečanom amfiteatru aneksa Medicinskog fakulteta tribinu (predavanje) sa ciljem da javnost informišemo, edukujemo i otklonimo predrasude o donorskim karticama, transplataciji i svim potencijalnim pitanjima koje ljudi imaju.

Na ovom centralnom događaju, na naše veliko zadovoljstvo, predavanje je po našem pozivu održala i Ministarka zdravlja Vlade Republike Srbije, prof. dr Slavica Đukić-Dejanović.



Pored nje, predavanje na ovu temu održali su i prof. dr Miroslava Živković, neurolog i prof. dr Miroslav Stojanović, hirurg i član tima za transplantaciju organa, kao i Ana Mitrović, koja je svojom ličnom pričom ukazala na značaj ove teme.

Predavanju su prisustvovali i direktor Kliničkog centra Niš, prof. dr Zoran Radovanović i gradonačelnik Niša, prof. dr Zoran Perišić.



Da je akcija uspešna, pokazalo je preko 250 ljudi koji su prepunili amfiteatar, kao i njih 57, koji su nakon predavanja popunili donorsku karticu. Ovo je svakako velika stvar, a mi nastavljamo dalje sa akcijom i podizanjem svesti, pre svega mladih ljudi...





DAN BORBE PROTIV HIV-a

Studentska Unija Medicinskog fakulteta (SUMF), NiPSA i IFMSA su zajedničkim snagama, u cilju promocije javnog zdravlja, obeležili Svetski dan borbe protiv HIV-a – 1. decembar 2012. godine. Obeležavanje SVETSKOG DANA BORBE PROTIV HIV-a započeli smo u četvrtak, 29. novembra 2012. godine, volonterskom akcijom na svim niškim fakultetima, gde smo svim studentima pokušali da kroz razgovor, ankete i prigodne poklone ukažemo na važnost HIV-prevencije. Akcija po niškim fakultetima je veoma dobro primljena od strane naših kolega sa drugih fakulteta na naše veliko zadovoljstvo, jer smo upravo mi ti koji moramo pozitivno da utičemo na poboljšanje informisanosti i podizanje svesti među mladima.



Glavni deo naše akcije povodom SVETSKOG DANA BORBE PROTIV HIV-a održali smo u petak, 30. novembra na Medicinskom fakultetu, gde smo najpre u holu našeg fakulteta studentima kroz razgovor, ankete i poklone ukazivali na važnost HIV-prevencije, a potom je u svečanom amfiteatru Medicinskog fakulteta održano otvoreno predavanje na temu "Diskriminacija HIV inficiranih osoba - TEŽIMO KA NULI: NULA novoobolelih, NULA diskriminisanih, NULA umrlih od SIDA-e".

Završni deo akcije održan je u subotu, 1. decembra u centru Niša, na Trgu kralja Milana, gde smo takođe građanima Niša podeliili promotivni material i zamolili ih da se kroz razgovor i popunjavanjem anketa informišu o aspektima i mogućnostima HIV prevencije.



HUMANITARNA AKCIJA “OSMEH NA DAR”

Studentska Unija Medicinskog fakulteta u Nišu (SUMF), NiPSA i IFMSA, u saradnji sa Volonterskim centrom Niš, prošle godine, po prvi put su organizovali na Medicinskom fakultetu u Nišu tradicionalnu humanitarnu akciju sakupljanja novogodišnjih paketića za decu bez roditeljskog staranja Fondacije “OSMEH NA DAR”! Akciju smo sprovedili u holu našeg Fakulteta u period od 11. do 21. decembra 2012. godine, a kao završni deo akcije organizovana je žurka u petak, 21. decembra u Klubu studenata Medicinskog fakulteta – “SWEET SUMF PARTY”, na kojoj su studenti umesto ulaznice donosili slatkiše. Posebnu zahvalnost dugujemo profesorima i Upravi Medicinskog fakulteta u Nišu, kao i svim zaposlenima na Fakultetu, koji su sa oduševljenjem ispratili ovu akciju i doprineli izradi čak 75 vrlo bogatih paketića!

Takođe, dobili smo i donaciju od kompanije “Yumis” u vidu njihovih proizvoda, kojoj se ovim putem posebno zahvaljujemo. U utorak, 25. decembra 2012. godine podelili smo paketiće deci u domu za nezbrinutu decu “Duško Radović”, gde su ugroženoj deci iz hraniteljskih porodica, deci sa smetnjama u razvoju u dnevnom centru “Predah roditeljstvu”, deci Svratišta, deci iz Kuline u Maloj domskoj zajednici i deci domske zaštite Deda Mrazovi podelili paketiće, a prijatelji iz plesnog kluba “Primavera” pripremili su par plesnih tačaka za ovu priliku.



Takođe, u istom sastavu (SUMF, NiPSA, IFMSA) organizovali smo istu akciju prikupljanja uskršnjih paketića u periodu od 16. aprila do 3. maja 2013. godine u holu našeg Fakulteta, a paketiće smo podelili deci bez roditelja 25. maja 2013. godine u domu za nezbrinutu decu “Duško Radović”.

Još jedanput hvala svima koji su pomogli u realizaciji ove velike humanitarne akcije, koju ćemo sprovoditi naravno i u narednoj godini! Ovim putem pozivamo sve zainteresovane studente da se jave Resoru za humanitarni rad studenata Studentske Unije Medicinskog fakulteta kako bi aktivno učestvovali u realizaciji ove i sličnih akcija.

Budimo humani, širimo osmehe! :)





RAZMENE, USAVRŠAVANJA, MASTER, DOKTORSKE STUDIJE! ŠTA ČEKATE?

Šta čekate? Verovatno kao i ja nekada, vaš kolega iz grupe, vaš komšija i dete kolegenice vaše majke. Verovatno kao i većina studenata. Da stipendija padne sa marsa ili da vam je neko posluži na tanjiru. Tako je nikada nećete ni dobiti. Nego lepo kompjuter pod šake, pa pretraga može da počne. Stipendija je tu, odmah iza sledećeg linka, samo treba biti uporan, istrajan i znati šta hoćete od sebe.



Na početku apliciranje deluje po Ma Nema Šanse Da Ja Dobijem Stipendiju sistemu ili "lonako me neće primiti, ko zna koje su tu veze, možda sledeće godine, kad završim fakultet..." **Ovo je najgora greška.** UVEK treba poslati aplikaciju, nemate šta da izgubite. Pustite komisiju da vas odbije, a ne vi sami sebe. Ako ste ozbiljni i uporni, to je ostvariv cilj.

E sad... Dosta ljudi pravi istu grešku kad traži Master – traži program svojih snova, jer je drug od komšinčinog brata rekao da je to najbolji master, a i profesor, pa da je dobra klima, da je blizu tetka u Dizeldorfu itd... A zaboravlja osnovnu stvar, a to su **PARE**.



Dakle, pre nego što uopšte krenete da tražite master, zapitajte se:

1. Da li imam pare da sam(a) platim master?
2. Ako nemam para za master, ko će da mi ih da?

Pare su osnovna pretpostavka u ovoj priči.

Džaba što su vas primili na Kembridž ili MIT, ako vi to nemate da platite, a nisu vam ponudili punu/dobru stipendiju. Često se studenti zaletu i sve urade da budu primljeni na neke ultra prestižne univerzitete, pa tek kad budu primljeni, u junu, shvate da nisu rešili pitanje para i najveći deo odustane. I ode ceo trud.

Nije intergalaktičko dostignuće biti primljen na master(doktorske) – poenta je dobiti stipendiju.

Treba imati u vidu da svi fakulteti, a pogotovu oni skuplji, uvek prihvate daleko više studenata nego zaista što mogu da ih prime, jer znaju da će dobar deo aplikanata odustati. Ukoliko, kao i većina, nemate para da platite master sami (20-60 hiljada evra), prvo gledajte da li se za određeni master nudi stipendija, i kolika je. Pa tek onda, da li vam specifičan program baš odgovara. Lako ćete vi za temu, ako imate stipendiju. Uostalom, master studije su dosta elastična stvar.

Dalje...

ODRADITE STAŽ, ILI NEKU PRAKSU ILI VOLONTIRAJTE, IDITE NA SEMINARE... BOLJE ČETE ISKORISTITI MASTER I DOKTORSKE STUDIJE.

Kad dođete na Master(doktorske) sa određenim radnim rezimeom, mnogo ćete bolje odlučiti koja su vam znanja više ili manje potrebna. (Ovo je krucijalno, jer ćete se sudariti sa morem novih informacija i pristupa, pa nije loše da znate da proberete najkorisnije za vas. Ne možete postati eksperti za sve). Drugo, kad imate neki bekground, kolege će vas više ceniti i vaše mišljenje će imati težinu. Takođe, i profesori će vas više uvažavati, jer ako imate neki interesantan pristup i oni će gledati da uče od vas, kao i drugi studenti.

JOJ, PROPASĆE MI GODINA?!

Staziranje, rad na sebi i apliciranje na razmene, master, doktorske studije nije gubitak vremena. Naprotiv! Neće svet da stane ako ne završite sve u roku ili krenete odmah sa praksom u Srbiji. Mnogi koji su upisali Master(doktorske) direktno posle diplomiranja, i dalje su nezaposleni. Dok boravak van granice lepe nase I kontakt sa cenjenim profesorima, prestiznim univerzitetima I kolegama slicnih interesovanja moze samo

DA LI JE PROSEK NAJBITNIJI?

NIJE.

U Srbiji (generalno u Evropi, pre svega Istočnoj) smo naučeni da se znanje i uspeh mere isključivo prosekom. Za apliciranje ovo NIJE najvažnija stvar. To što nas uče da ako nemaš prosek 11.0 (minimum) ne možeš da mrdneš iz Srbije NIJE TAČNO. Nemojte da odustajete od apliciranja na razmene/mastere/doktorate u inostranstvu ukoliko nemate previsok prosek. Sve apsolutno najviše zavisi od aplikacije!

NAJBITNIJA JE APLIKACIJA.

Kada konkurišete na Master, ne postojite vi, postoji vaša aplikacija. Šta znaju komisije kakav ste vi student, ili osoba. Oni samo čitaju dokumenta koja ste poslali i po tome zaključuju. I bilo kakav prosek zavisi najviše od toga kako se upakuje u aplikaciju i na šta konkurišete. Ukoliko pošaljete super preporuke i super cv, nekad ni ne gledaju prosek, nego samo da li dolazite sa nekog ljudskog univerziteta, za koji su čuli.

E sada! Ona možda najbitnija stvar! Kako napraviti dobru aplikaciju!...

Važno je da vam je jasno na šta aplicirate. **Aplikacija mora da bude KOMPAKTNA!!!** CV usaglašen sa motivacionim pismom, preporukama, project proposal-om (ako treba). Da ste stažirali u odgovorajući institucijama, NGO-ovima... (Par meseci negde će vam se itekako vrednovati u apliciranju) Da bi neko uložio pare u vas, on mora da vidi da vi tačno znate šta hoćete, da ste motivisani, hrabri (tj. da nećete na pola da se vratite u domovinu, a njima propadnu pare) i da ćete se po završetku programa vratiti kući. Niko neće imigrante, dakle napišite u motivacionom pismu kako ćete da implementirate sve lepo što tamo naučite u vašoj zemlji. Ne potcenjujte ovu stavku.



CV

Cv je vrlo bitna stavka u apliciranju, jer pokazuje šta ste vi i ko. Kada pišete cv, treba da imate na umu komisiju koja to čita, i šta bi ona otprilike htela da vidi.

Postoje dve opcije za pisanje:

1. da izmislite veći deo
2. da budete iskreni

Ja vam preporučujem ovo drugo, jer će vas provaliti kad-tad, ili na intervjuu, proveriće, ili kasnije na studijama, pa postoji mogućnost da se izblamirate tad, što i nije baš preporučljivo

U slučaju da mislite da nemate šta da stavite u cv, razmislite ponovo. Uvek ima nešto, neki seminar, konferencija, letnja škola, poslić...nešto. Bitno je da na vreme manje-više shvatite u kom pravcu želite da se vaše obrazovanje nastavi, pa da u tom pravcu zidate cv. Za različite mastere CV JE RAZLIČIT. Priagođavajte vaše informacije vašem cilju, tj. stavite najslikovitije i najbitnije

PISMO PREPORUKE!

Ovo je deo aplikacije gde najviše možete da se istaknete, a prilično je bezbolno. Uglavnom se traže po dve preporuke, ali svuda možete da pošaljete više njih, što vam ja toplo preporučujem. Treba da se stavite u poziciju onog ko pregleda. Njemu stiže na stotine aplikacija i vi treba da se izdvojite iz te mase papirčina. **SVAKA PREPORUKA MORA DA BUDE NA MEMORANDUMU, U BOJI ODŠTAMPANA, RUKOM POTPISANA, PA U PDFU SKENIRANA.** Mora izgledom da skrene pažnju. Nemojte da vas mrzi.

MOTIVACIONO PISMO!

Negde se zovu i cover letter ili personal letter, ali dodje na isto. U motivacionom pismu treba da stavite naglasak na bitne stavke u cv-iju i da pokažete zašto baš vama neko treba da da pare za školovanje. **DA VAM DA PARE.** (Ljudi odavde generalno misle da je imati prosek na srpskom faxu krov sveta, ali nije. Treba da pokažete viziju, efektivnost i svestranost). Dakle, nije poenta da napišete esej i pokažete kako ste filozof i rečit i kako ćete uvesti Srbiju u Evropsku uniju, nego da praktičnim primerima pokažete **ZAŠTO** želite na određeni master i **ŠTA KONKRETNO** ćete da radite s tim znanjem. Nesto izmozgajte!

ODBILI SU VAM APLIKACIJU?

Zato se i prijavljujete na više programa, jer je dovoljno da vas na jedan prime, a na 10 odbiju – opet ćete biti srećni.

NE SHVATAJTE PORAZ LIČNO

Možda nemaju stipendiju za Balkan, možda se prijavio neko sa 10 godina radnog iskustva, možda se nekom nije svidela vaša faca u cv-iju... Sve je moguće, i najčešće najmanje veze ima sa vama. Uglavnom je to splet okolnosti i ne dozvolite da vas to pokoleba.

POKUŠAJTE PONOVO

Pošto već imate spremnu dokumentaciju, prijavite se ponovo sledeće godine, jer je faktor sreće presudan u dobijanju stipendije. Nekad vam jednostavno treba sreća, pa to ti je. E, to je ova situacija. Zato, prijavite se na što više mastera, sa što boljom aplikacijom, negde će upaliti, pre ili kasnije. Najbitnije je da se ne demoralizujete kod prvog neuspeha.

MIODRAG MICIĆ
Student pete godine medicine
Master razmena ☒

**(NE)KLASIČAN TIP U KLASIČNOJ MUZICI
NEMANJA RADULOVIĆ**

Fascinantni muzički genije koji, eto, dolazi iz Srbije i to iz Niša. Poznaje ga ceo svet i ceo svet je njegova koncertna dvorana. Iako je održao oko dvadeset hiljada koncerata, najmanje ga poznaju u domovini.

Za svoju virtuoznost primio je veliki broj nagrada među kojima su Oktobarska nagrada Beograda za stvaralaštvo mladih (1996), nagrada Talenti godine Ministarstva prosvete (1997), prve i specijalne nagrade u Strezi (1995), u Češkoj (Jan Kocijan, 1996), u Litvaniji (Balis Dvarionas, 1997), Poljskoj (Vijenjavski-Lipinski, 1997), Francuskoj (Jehudi Menuhin, 1998), Italiji (Antonio Stradivarijus, 2001), Nemačkoj (Jozef Joakim, 2003) a januara 2005. osvojio je visoku francusku nagradu u oblasti muzike, Victoires de la musique (Muzički pobednici), u kategoriji Internacionalno otkriće godine, koja se poistovećuje sa muzičkim Oskarom. Saradivao je sa mnogim poznatim umetnicima kao što su Najdžel Kenedi, Patris Fontanaroz, Emanijel Bertran, An Kufelek, Debussy, Psophos...

A ima samo 27 godina. Počeo je da svira sa sedam godina, iz Niša se sa porodicom preselio u Beograd, gde je bio u klasi Dejana Mihailovića, a sa četrnaest je primljen na prestižni Pariski konzervatorijum gde je završio postdiplomske studije kao najmlađi u istoriji ove institucije.

Svirao je u brojnim prestižnim dvoranama, ali se rado vraća u beogradski Kolarac, kao i u svoj rodni Niš. U Nišu je nastupio januara 2013. sa svojim kvintetom Devil's Trills, koji je nastao iz želje Nemanje Radulovića, kvarteta „Illico” i Bobana Stošića da sa najširim auditorijumom podele zadovoljstvo življenja i muzike, pa se njihov scenski nastup i izgled mogu porediti sa najvećim rok bendovima. I dalje želi da napravi humanitarni koncert za pomoć Niškoj bolnici i drugim institucijama, jer se kroz kulturu i muziku može mnogo pomoći. On ističe da je umetnost ta jedina nit koja u današnje vreme povezuje ljude, te da za muziku nije potreban jezik kako bi se slušala. Smatra su umetnici ti koji mogu da promene svet i koji moraju da ga naprave još lepšim i prenesu tu univerzalnu poruku svima koji ih okružuju.

Obožava klasičnu muziku i prema njoj se odnosi sa poštovanjem, ali u nju donosi dah savremenog i mladog čoveka i uvek se trudi da je približi mlađima. U tome uspeva svojim energičnim vladanjem, vedrinom, dominacijom na sceni, a u spektaklu punopravno učestvuje i njegova duga kosu, u koju je par puta dospelo i gudalo. Smatra da klasičnu muziku prezentuje na drugačiji način, način koji je interesantniji mladim ljudima, jer ne želi da se na koncertu osećaju kao na nekom predavanju, nego da jednostavno uživaju u muziciranju. Odnos umetnika s publikom treba da bude najjednostavniji, kao s prijateljem. Cilj mu je da se mladi uvere da umetnička muzika nije bauk.

Prema životu ima zreo, filozofski stav, na koji je uticao gubitak sestre Danice i majke Ljiljane, ali zato uvek svira za njih da bi živeli kroz njegovu muziku. Čovek, od svega što preživljava, treba da izvuče samo pozitivne i lepe trenutke, bitno je da se voli, da se poštuje, da se od svih negativnih stvari, napravi nešto lepo – te je takav i njegov pogled na život u kojem je uspeo da objedini sve vrste senzibiliteta, uključujući i balkansku osećajnost i evropsku smirenost.

Kaže, violina mu je mnogo dala. Svira još i klavir, violončelo, violu, ali uz violinu najlakše i najbolje ide. Iz nje čuje više nego od mnogih ljudi sa kojima govori.

Svira na violini Đovanija Batiste Guadaninija iz 1765. godine koja košta oko tri miliona evra, a kako je rekao 2005. godine, nju je dobio na korišćenje na tri godine od nemačke fondacije (Fritz Behrens Stiftung) pa ako se dobro pokaže ostaje kod njega... Dobro se pokazao!





(NE)KLASIČAN TIP U KLASIČNOJ MUZICI - NEMANJA RADULOVIĆ

VIOLINISTI POČASNI DOKTORAT UNIVERZITETA U NIŠU

Nemanja Radulović: Ponosan sam što sam Nišlija!

Branko Janačković | 04. 06. 2013. - 23:01h | Foto: B.J. | Komentara: 21
Svetski poznati violinista Nemanja Radulović (28) od večeras je počasni doktor Univerziteta u Nišu. Odluku o prestižnom priznanju doneo je Senat niškog Univerziteta na predlog Fakuleta umetnosti zbog doprinosa afirmaciji ovih institucija u akademskim i umetničkim krugovima širom sveta a diplomu talentovanom umetniku uručio je rektor Univerziteta Dragan Antić.



-Jako sam ponosan što sam Nišlija i što ovu nagradu posle 20 godina življenja po drugim gradovima i državama primam ovde u Nišu. Umetnost je moj život. Ja gledam na život sa lepše strane a muzika i umetnost mi do omogućuju, kao i svi ljudi koji su u mene verovali i koji su pomogli mojoj porodici na mom muzičkom putu. Nadam se da ću da opravdam ovu nagradu u najboljem svetlu - rekao je Radulović posle dodeljivanja nagrade.

Njemu su se od sreće pošle i suze radosnice, jer je, kako je objasnio, počasni doktorat, primio upravo na očevo rođendan.

- Ja bez umetnosti ne bih mogao da živim. Meni ona ulepšava realnost koja nekada zna da bude dosta teška. Umetnost za mene nije napor već nešto najlepše što mi daje ljubav, sigurnost i sreću. Ja sebe ne smatram svetskom zvezdom. Ja sam samo Nemanja Radulović koji voli ono čime se bavi i koji uživa u svom životu svaki dan - rekao je Radulović.

Mladi virtuoz je za "Blic" priznao da mi je bilo krivo što nije nastupio na muzičko scenskom spektaklu „Konstantinus Magnus“, 3.juna u niškoj tvrđavi.

-Čini mi se da se to desilo prošle godine posle večerašnjeg događaja. To je već nekakko zastarela priča. Tako je možda trebalo da bude, ali se nadam da ću sledećom prilikom svirati na niškoj Letnjoj pozornici jer mi se sviđa ambijent i volim našu publiku. Krivo mi je što nisam bio sa kolegama na sceni ali ne mogu da prihvatim neke stvari koje za mene nisu pravila - rekao je Radulović ne želeći dalje da komentariše te događaje.

Dekan fakulteta umetnosti u Nišu Suzana Kostić podsetila je da je Radulović održao preko 1.000 koncerata i da godišnje nastupi po 120 puta sa najpoznatijim muzičarima.

- On pleni svojom duhovnošću i njegovu harizmu svi smatramo andeoskom. Nemanja Radulović je umetnik koji vraća veru u Boga i u

umentost i u ljude - rekla je Kostićeva.

Sa 16 godina održao 600 koncerata



Nemanja Radulović je školovanje započeo u Nišu a nastavio ga na najprestižnijim evropskim konzervatorijumima. Još u vreme dok se kao muzičar formirao u klasi Dejana Mihailovića proglašen je proglašen za jednog od najtalentovanijih mladih violinista u Srbiji a kao šenaestogodišnjak već je imao 600 koncerata u zemlji i inostranstvu.

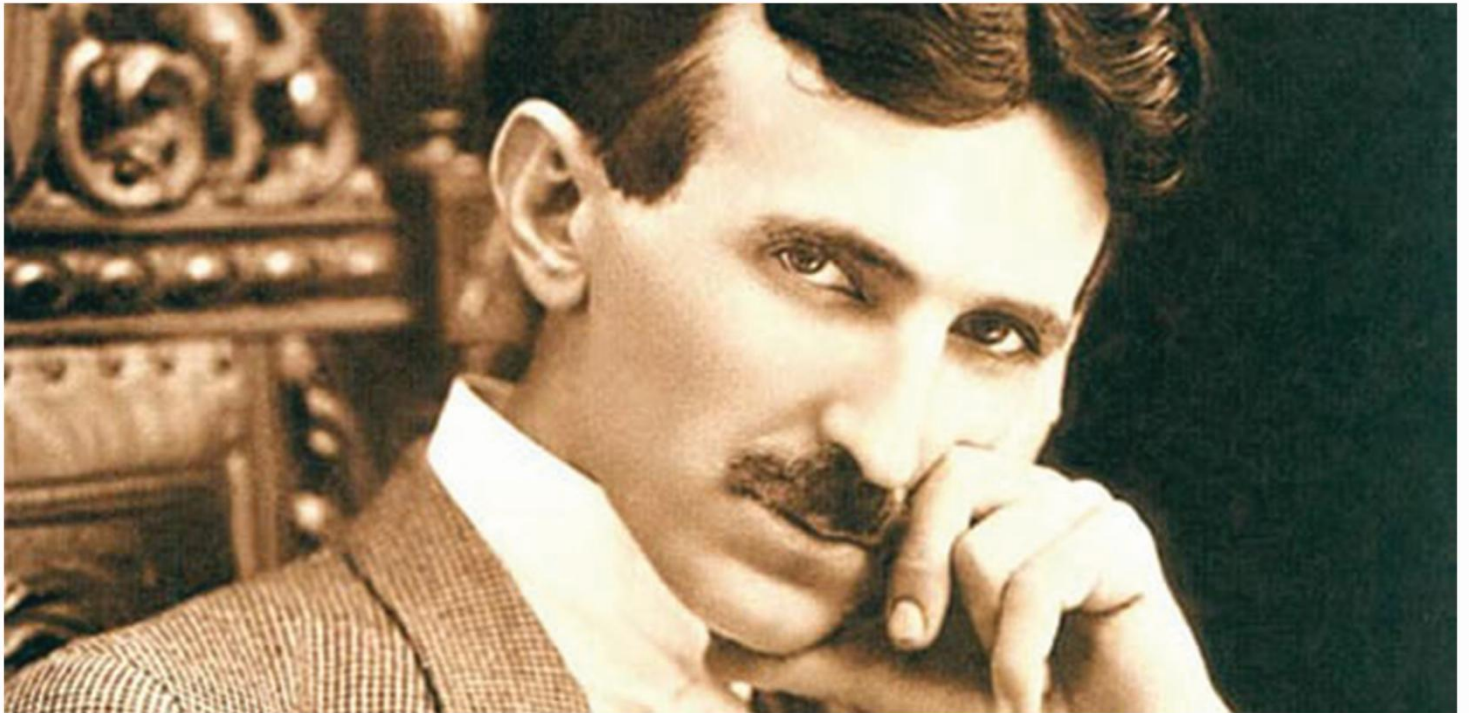
Sa 14 godina primljen je na prestižni konzervatorijum u Parizu a Evropska asocijacija umetničkih agenata proglasila ga je 2005. godine "međunarodnim otkrićem godine". Nastupao je sa najvećim evropskim, američkim i azijskim orkestrima u čuvenim evropskim salama.

MUZIČKA zvezda koja se još 1999. iz Srbije zaputila u Francusku da bi zvukom svoje violine brzometno očarala strogi Pariz, a potom i ceo svet - Nemanja Radulović, ponovo je u našoj zemlji. Zahvaljujući pozivu Katarine Jovanović, direktorke festivala, Nemanja će u petak uveče u Aleksandrovcu otvoriti četvrti „Kozart“ sa svojom grupom „Đavolji triler“.

- Rado se odazivam na svaki poziv odavde. Zaista ne bi valjalo kada bi baš svi otišli iz zemlje - kaže nekadašnje čudo od deteta koje je talenat vodio od rodnog Niša, preko Beograda do Pariza, da bi izraslo u „vešca na violini“, kako ga nazivaju Francuzi.



Priča o čoveku koji je oblikovao budućnost - NIKOLA TESLA



Bio je jedan od najvećih genija koji su ikada kročili ovom planetom, jedan od onih inovatora koji rastavljaju svet na sitne delove – nauče kako funkcionišu, a zatim ga ponovo sastave. Jedan od onih izumitelja koji danima i noćima ne spavaju, jer im njihovi super-aktivni mozgovi to ne dozvoljavaju. Jedan od onih genija koji su promenili svet, pa čak i više – zamislili i stvorili budućnost. Naravno, govorimo o Nikoli Tesli.

“Novac ne predstavlja toliku vrednost kakvu je postavio čovek prema njemu. Sav novac ja sam ulagao u izume sa kojima sam omogućio nove pronalaskе omogućujući čovečanstvu lakši život.” – Nikola Tesla

Nikola Tesla, rođen 10. jula 1856. godine u Smiljanu kod Gospića bio je naučnik i inovator svetskog glasa. Gimnaziju je završio u Gospiću i Karlovcu, elektrotehniku studirao u Gracu i Pragu, a zatim četiri godine radio kao inženjer u Budimpešti i Parizu gde priča o njegovim veličanstvenim izumima počinje. Ovde je izumeo prvo okretno magnetno polje i napravio prvi praktični motor za naizmjeničnu struju.

U SAD se preselio 1884. godine, gde je nakon tri godine imao sopstvenu laboratoriju u kojoj je izumeo više od 300 patentiranih i još mnogo više izuma koje nikada nije patentirao, izuma za koje su drugi naučnici pokupili slavu.

Tesla je oblikovao budućnost u kojoj danas živimo. Mnogi izumi koje danas svakodnevno koristimo i bez kojih gotovo da i ne možemo dolaze upravo iz uma ovog genija. Najvažniji i najpoznatiji je višefazni sistem naizmjeničnih struja. Ali Tesla se nije zaustavio samo na ovom izumu koji je promenio i značajno unapredio ceo svet. On je takođe izumeo i polifazni sistem, obrtno magnetsko polje, asinhroni motor, sinhroni motor i Teslin transformator.

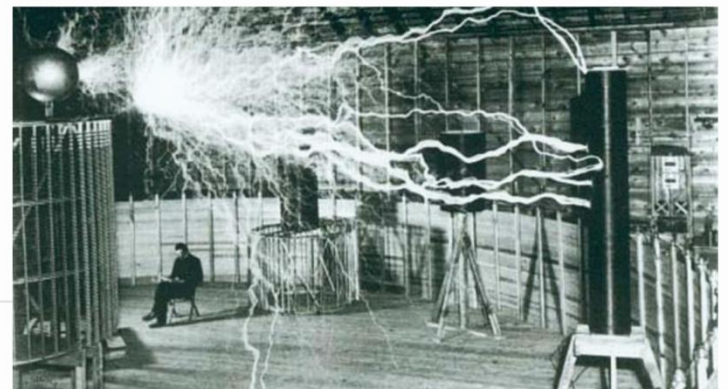
Tesla nije izumeo svetlo, ali je zato prvi izumeo način manipulacije istim. Gotovo 40 godina pre nego su se pojavile na tržištu, Tesla je napravio i koristio fluorescentne sijalice. Iako je Wilhelm Roentgen dobio zaslugu za izum rendgenskih zraka, danas znamo da se Tesla “igrao sa

rendgenskim zrakama” pre njega. Tesla je takođe čovek koji je napravio i prvu hidroelektranu na Nijagarinim vodopadima kako bi dokazao svetu da je ova vrsta struje praktičan izvor energije.

Također je prvi imao ideju za radar (nikada nije razvio prototip), uređaj koji je ponudio Američkoj mornarici na početku Prvog Svetskog rata, a koji su ovi odbili “jer im nije bio od koristi”. Kasnije su zasluge za radar pripale engleskom naučniku Robertu A. Watson-Wattu.

Da li ste se ikada zapitali ko je izumeo daljinski upravljač? Moderni električni motor? Bežičnu komunikaciju? Laser? Neograničenu količinu električne energije? Radio? Bežični prenos el. energije? Tesla! “Nije mi žao što su ukrali moje ideje, već mi je žao što nisu imali svoje.” – Nikola Tesla

Tesla je živio je 86 godina, a celi svoj život je proveo u celibatu. Iako je bio popularan među damama, odbijao je da izlazi s njima, jer je verovao da bi se to moglo umešati u njegov posao. Ovaj genije, koji je bez problema mogao zapamtiti celu knjigu ili vizualizirati i napraviti izum (bez ijedne skice) na kraju je umro kao siromah.



USKORO!

Ukoliko želite da dobijete dodatna znanja, praktična iskustva i nove veštine možete da se prijavite za resore u okviru SUMF-a:

1. Resor za nastavu i nauku
2. Resor za kreiranje seminara i projekata
3. Resor za sport
4. Resor za kulturu i časopis
5. Resor za studentski standard
6. Resor za međufakultetsku i međunarodnu saradnju
7. Resor za informacioni sektor i odnose sa javnošću
8. Resor za humanitarni rad studenata



Čuva prave vrednosti!

BUDI I TI DEO TIMA :)

www.sumf-nis.org.rs



